

# Чисто Питание

КНИГА О ЧИСТОЙ, ПРОСТОЙ И СИЛЬНОЙ ПИЩЕ



Вадим ЗЕЛАНД







Спасо́ба и Уда́чи Вам!

В Зеланд



# чистоПитание

КНИГА О ЧИСТОЙ, ПРОСТОЙ И СИЛЬНОЙ ПИЩЕ

Вадим ЗЕЛАНД

Санкт-Петербург  
Издательская группа «Весь»  
2015



УДК 159.9  
ББК 53.51  
348

Фотографии *Вадима Зеланда*  
Дизайн обложки и внутреннего оформления *Ирины Новиковой*

Зеланд В.  
348 чистое Питание. Книга о чистой, простой и сильной пище. — СПб.: ИГ «Весь», 2015. — 256 с.: ил. — (Трансерфинг реальности)

ISBN 978-5-9573-2744-8

УДК 159.9  
ББК 53.51

Тематика: Эзотерика / Эзотерические учения

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-2744-8

© ОАО Издательская группа «Весь», 2015

Научно-популярное издание  
Зеланд Вадим

16+

Подписано в печать 03.02.2015. Гарнитура «Helios». Печать офсетная. Тираж 4500 экз. Заказ № 12088.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»  
197101, Санкт-Петербург, а/я 88. E-mail: info@vesbook.ru  
Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги: в России («Книга — почтой») по адресу: 197101, Санкт-Петербург, а/я 88; по телефону: 8-800-333-00-76  
(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ) ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА; на сайтах: [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru), <http://точка24.рф>

Отпечатано в типографии ООО «ЛД-ПРИНТ»  
196644, Санкт-Петербург, Колпинский р-н, пос. Саперный, территория предприятия «Балтика», д. б/н, лит. Ф.  
тел. (812) 462-83-83, e-mail: office@ldprint.ru



[vk.com/vesbook](http://vk.com/vesbook) [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook) [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)



# Аннотация

В мире существует два причудливых явления:

- 1. Больные люди с грузными телами.**
- 2. Огромное количество диет, кулинарных книг и телепередач.**

Казалось бы, мы к этому привыкли, ничего необычного.

На самом деле, это как минимум странно, а вообще-то, абсолютно противоестественно.

Люди должны быть здоровыми и красивыми. Так заложено Природой.

Повседневная кухня наших предков была простой и понятной.

Тратить досуг на кулинарные изыскания — непозволительная роскошь.

Лучше посвятить это время другим занятиям.

Человечество накопило как множество полезных и разумных традиций в питании, так и множество заблуждений. Мы будем выбирать только все самое лучшее и мудрое.

В книге представлен компромисс между живым питанием (сыроедением) и традиционной кухней. Все делается просто, быстро, вкусно.

Для красоты, здоровья, силы.



# Содержание

САМЫМ КРАСИВЫМ, САМЫМ СЧАСТЛИВЫМ	6	Кабачковая икра	86
ЧТО ЗНАЧИТ ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ	14	Строганина из рыбы	92
ПРИНЦИПЫ ЧИСТОПИТАНИЯ	18	Коврижка	100
К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ	26	Живой винегрет	106
СУЩЕСТВЕННЫЙ НЮАНС	32	Пророщенные бобовые	110
РЕЦЕПТЫ	36	Кунжутное молоко	124
Пареная репа	38	Натуральный усилитель вкуса	128
Живой овсяный кисель	42	Баклажанная икра	130
Живой борщ	50	Живой компот	136
Льняная каша	56	Мидии в лимонном соке	140
Гранатовый сок	60	Халва из проростков	144
Баклажаны	66	Чистый борщ	148
Зеленый коктейль	72	Маринованный кальмар	154
Живой йогурт	78	Живой чай	158
Живая гречка	80	Овощное рагу	162
		Проростки пшеницы	166



Паштет из проростков	170	Живой суп из брокколи	232
Дикий рис	172	Салат из брокколи	236
Живые конфеты	176	Крем-суп из брокколи	240
Ракообразные	184	Виноградный сок	244
Салат с горошком	188	Киinoa	246
Грибное рагу	192	Оладьи на закваске	248
Энергетический коктейль	196	Новые рецепты хлеба	254
Патиссоны	202		
Морская капуста	206		
Ячменный суп	210		
Рыбная икра	214		
Ягоды	216		
Настой годжи	220		
Простая еда	222		
Овощной сок	226		
Свекла с чесноком	228		



---

Самым красивым, самым счастливым  
посвящается

---







В мире существует два причудливых явления:

1. Больные люди с грузными телами.
2. Огромное количество диет, кулинарных книг и телепередач.

Казалось бы, мы к этому привыкли, вроде все нормально. На самом деле, это как минимум странно, а вообще-то, абсолютно противостоестественно.

1. Люди обязаны быть здоровыми и красивыми. Так заложено Природой. Почему должно быть иначе? Прожитые годы — не причина. Почему после сорока жизнь у многих по всем параметрам склоняется к закату? А у кого-то и после тридцати уже полный набор — обвисшее тело, масса болезней и масса проблем. Слишком рано. Это не есть нормально.

2. Бесконечная погоня за изощренными рецептами — тоже ненормальное явление. Повседневная кухня наших предков была простой и понятной. Тратить время на кулинарные изыскания — непозволительная роскошь. Лучше потратить это время на другие занятия. А блюда должны быть простыми. И для здоровья лучше, и жить проще, и толку больше.

Простые блюда — не значит невкусные. Если вы заметили, в ресторанах повара изо всех сил стараются сотворить нечто невообразимое, путая замысловатость с кулинарным искусством. В результате, получается блюдо, которое скорее для глаз, нежели для рта.

Сложные блюда — тоже, вовсе не значит вкусные. Более того, чем затейливей еда, тем она труднее, скажем так, для усвоения. И об этом наши предки (да и не только наши) были хорошо осведомлены. Где начинаются изыскания, там кончается здоровье.



В обществе сложился неведомый откуда взявшийся стереотип, будто, чтобы хорошо наесться, необходим «полноценный обед» — первое, второе, третье, да еще десерт. Однако с такой едой долго не протянешь. Если питаться по принципу «все в кучу», организм засоряется, быстро стареет, болеет и плохо выглядит.

*Для здоровья блюдо должно быть максимально односложным или состоять из хорошо сочетающихся продуктов. Но главное — из натуральных продуктов.*

Натуральный продукт — это исходный ингредиент любого блюда, безо всяких добавок, не предусмотренных Природой. Если мясо, то это натуральное мясо, выращенное на траве, а не на гормонах и полутехногенных кормах. Если рыба, то это рыба выловленная, а не выращенная искусственно, на антибиотиках и еще бог знает на чем. Если растения, то это растения, выращенные в естественных для них условиях, а не ГМО, напичканное удобрениями и пестицидами.

Далее, натуральный полуфабрикат тоже должен быть без всяких добавок. Мука — из цельного зерна, без химии и каких-то выдуманных витаминов. Мясной и рыбный фарш — из мяса и рыбы, без добавления эмульгаторов, стабилизаторов и наполнителей типа генномодифицированной сои.

Конечному изделию опять — и положено, и, что главное, можно — состоять из натуральных ингредиентов. Колбаса должна состоять из мяса и приправ. Молоко — из молока. Сок — из сока. Пиво — из пива. И больше никаких ухищрений и хитростей, которые усиливают вкус, привязывают к кормушке, увеличивают срок хранения и снижают себестоимость.

Однако пищевые технологии за последние полтора века упорно шли путем будто нарочитого усложнения. Сначала с зерна стали обдирать оболочку, лишая продукт самого ценного — клетчатки и зародыша. Затем в ход пошли дрожжи, консерванты, пищевые добавки. Потом изобрели еще более изощренную химию. И как венце всего этого пищевого безумия — ГМО.

В итоге, мы видим странную картину: *люди едят и болеют, болеют и едят*, абсолютно не задумываясь о причинах и следствиях. Очень быстро стареют, становятся обрюзглыми, еле передвигаются, но все равно едят то, к чему привыкли. Особенно грустно смотреть на артистов, которые еще не так давно были такими красивыми и излучающими свет, но так скоро, буквально на глазах, угасли.



Это именно безумие, хотя таковым не считается, потому что оно коллективное. Пищевые технологии внедрялись постепенно и повсеместно, по принципу «сначала попробовали, потом вошло в привычку». А привычка, если она вырабатывается на общественном уровне, создает иллюзию коллективной безопасности. Только вот *иллюзия стадной безопасности* *вовсе не гарантирует саму безопасность*.

Пока стадо несется к пропасти, время проходит весело и беззаботно. Бегут все вместе, потому и не страшно. А что там дальше — не видать, да и думать об этом не особо хочется. Но однажды наступает момент, когда стадо продолжает бежать дальше, а ты отстал — у тебя проблемы.

Или когда ты уже очутился на краю, а там, оказывается — пропасть, а ты не знал, а сзади продолжает напирать беззаботное стадо, а твое время настало, и это как-то обидно, но уже поздно.

Так не лучше ли отбросить слепую иллюзию и вооружиться хотя бы элементарной осведомленностью, чтобы еще подольше побегать, порезвиться? Пусть стадо несется к пропасти, коли ему так нравится. До всех ведь не докричишься, да они и не хотят ничего слышать. Так что далее обращаюсь уже к тем, кто решил выйти из толпы.

В чем состоит вред дрожжей:

- Это чуждые организму сущности — грибы.
- Представьте, в вашем организме живет грибок.
- Сами дрожжи при выпечке погибают, а их споры — нет.
- Способны проникать в кровоток, а значит, в любые органы.
- В процессе своей жизнедеятельности выделяют микотоксины.
- Попадая в организм, начинают перестраивать всю среду под себя.
- Симбиотная (здоровая) микрофлора угнетается, а патогенная расцветает.
- Организм становится легкодоступным для чужеродных бактерий и вирусов.
- Создаются идеальные условия для развития раковых клеток.



От рака, вообще-то, ежегодно умирают миллионы. Онкологические диспансеры переполнены, туда выстраиваются очереди, безо всякой гарантии выздоровления. Но все это не афишируется и не замечается. Потому что вошло в обыденность — стало привычкой. Люди умирают — ну и что — так положено. И ладно.

В чем состоит вред пищевых технологий и химии:

- Постоянная интоксикация, дегенеративные заболевания.
- Дегенеративные заболевания — это когда организм буквально деградирует: диабет, рак, артрит, сердце, сосуды, ожирение, бесплодие, импотенция.
- Расшатанная нервная система – беспокойные дети, нервные взрослые.
- Плохой сон, постоянный стресс, синдром хронической усталости.
- Снижение иммунитета, хронические болезни, быстрое старение.
- И преждевременная смерть, — что ж вы хотите.

Рост числа дегенеративных заболеваний совершенно четко статистически коррелируется с развитием новых пищевых технологий, таких как консервирование, рафинирование и всевозможные виды химической обработки. До появления дрожжей и химии в пище такого явления, как *массовая дегенерация*, не было и в помине — лишь единичные случаи.

ГМО — вообще фатальное изобретение:

- Подавление иммунитета.
- Общее ухудшение здоровья.
- Ожирение, бесплодие, аллергия.
- Рак, диабет, прочая дегенерация.

Не говоря уж о катастрофических последствиях для экологии, в числе которых: исчезновение пчел, занимающихся опылением; постепенное и повсеместное заражение всех растений; мутация животного и растительного мира.



Что такое ГМО? Это искусственно созданные биологические объекты-монстры. Как известно, скрещивать растения одного вида путем селекции еще можно. Разнотипные — нельзя. Генная инженерия сняла это ограничение Природы, но пошла еще дальше, скрещивая растения с животными. Теперь гены животных внедряются в растения с помощью вирусов или бактериальных плазмид. Это грубое и невежественное вмешательство в законы Природы.

Мутации в растительном и животном мире — наверное, самое меньшее зло, которое может нас ожидать в недалеком будущем, — если стадо не опомнится. Для человека последствия уже наступили и наблюдаются. Вместе с пищей чужеродный ген-монстр встраивается в организм, блокируя его иммунную систему. Аллергия, опухоли — самые явные признаки. Остальные — неявные — следуют как результат подавления иммунитета.

Если ГМО безопасны, как утверждают корпорации-производители, тогда зачем эти корпорации преследуют ученых, которые хотят это выяснить экспериментально? Если они безопасны, тогда опыты двух контрольных групп должны показать одинаковые результаты. Что тут скрывать, если все в порядке?

Однако результаты показывают опухоли размером с куриное яйцо, смертность следующих поколений, болезни, бесплодие. А наемные ученые, которые уходят из корпораций, потом признаются, что их заставляли фальсифицировать исследования, подтверждающие «абсолютную безвредность» ГМО.

Техногенная обработка пищи, дрожжи, химия, ГМО — появились как результат действия трех составляющих: глупости, жадности, злого умысла.

*Глупость* проявляется в том, что люди легкомысленно относятся к опасности, если она не имеет явно устрашающего облика. Не говоря уж о глупости ученых, которые самонадеянно «корректируют» Природу, не задумываясь о последствиях.

*Жадность* — это погоня за прибылью любой ценой, любыми средствами. Правду о пищевых технологиях и составе продуктов производители и торговцы предпочитают скрывать. Потребителю об этом знать не следует. Информация о производстве пищи практически засекречена.



*Злой умысел* тоже скрыт, но кому надо — известен. Это идея сокращения численности населения Земли, власть транснациональных корпораций, расширение индустрии фармакологии в связке с губительной для здоровья продукцией. Хотя, если кому-то сокращение растущего населения представляется хорошей штукой, тогда ему стоит позаботиться, чтобы это сокращение не началось с него самого.

В конечном итоге получается, что веселая вечеринка под названием *жизнь* что-то уж очень быстро кончается, или длится в болезнях и немоци. Но это ненормально. При нынешнем развитии медицины так быть не должно. И уж тем более ненормально идти на поводу и быть заложником чьей-то глупости, жадности и злого умысла.

*Выход простой*: покинуть общее стадо, знать элементарные вещи, следовать природным законам. История «научных» достижений и технологий насчитывает несколько десятков лет. Эволюция Природы исчисляется сотнями миллионов.

*Что это даст*: можно существенно продлить вечеринку. А для тех, кто когда-то был красивыми и счастливыми, но по жизни многое растеряли, есть шанс начать все сначала. Это реально. Проверено.



---

Что значит чистое питание

---







Сначала, наверно, стоит объяснить, что означает «грязное» питание:

1. Дрожжевая выпечка.
2. Продукты, содержащие ГМО, синтетические и химические добавки.
3. Консервы, изделия из муки высшего сорта, рафинированное масло, маргарин.
4. Продукты «быстрого приготовления», вся супермаркетная синтетика.
5. Мясо и морепродукты, выращенные на гормонах, антибиотиках, синтетике.
6. Растения, выращенные с использованием удобрений и прочей химии.
7. Употребление в один прием несочетающихся продуктов.
8. Преобладание в рационе мертвой, приготовленной пищи.

Что происходит с организмом при грязном питании? Он быстро засоряется, изнашивается, болеет. Если двигатель эксплуатировать на грязном топливе, он вскоре разрушится. То же самое с организмом человека.

Следует уяснить одну очень важную мысль:

Если в пище присутствуют дрожжи, химия, ГМО, тогда ни «здоровый образ жизни», ни диеты не дадут результата — все бессмысленно, потому что техногенные добавки сбивают, расстраивают функции организма. Все придет в норму, только если убрать причины разбалансировки.

Теперь перечислим *три основных постулата* чистого питания:

1. Натуральные продукты, без ГМО, дрожжей, химии и синтетики.
2. Максимально односложные блюда, а также блюда из хорошо сочетающихся продуктов.
3. Преимущественно живая, необработанная пища.



Что происходит с организмом при чистом питании:

- Организм больше очищается, чем засоряется.
- В чистом организме энергия течет свободным мощным потоком.
- Организм становится подобным чистой, быстрой, мощной горной реке.

Естественные следствия чистого питания:

- Болезни и проблемы уходят сами собой.
- Все функции организма постепенно налаживаются.
- Значительно улучшается физическая форма и внешний вид.
- Повышается общий тонус организма, пробуждается вкус к жизни.
- Сознание проясняется, нервная система и сон стабилизируются.
- Ум, реакция, восприятие, чувства — обостряются.
- Процесс старения ощутимо замедляется.



---

# Принципы чистоПитания

---







МУСОРНУЮ ЕДУ — ИСКЛЮЧИТЬ:

1. Дрожжевая выпечка.
2. Изделия из муки высшего сорта.
3. Супермаркетная продукция с химическими и синтетическими добавками.
4. Все виды бутылочек, коробочек, баночек с длительным сроком хранения.
5. Рафинированное масло, маргарин, спред и изделия, их содержащие.
6. Рыба и морепродукты, выращенные в искусственных условиях.
7. Продукты, состав которых не внушает уверенности и доверия.
8. Полуфабрикаты непонятного состава и происхождения.
9. Супермаркетные (долгохранящиеся) овощи и фрукты.
10. Коробочки и пакетики быстрого приготовления.
11. Мясо крупного промышленного производства.
12. Все разновидности фастфуда.

Поясню, что значит «продукты, состав которых не внушает уверенности и доверия». Во-первых, многие продукты могут включать добавки (эмульгаторы, наполнители, загустители и т. д.), сам состав которых неизвестен и может включать ГМО. Во-вторых, не все производители честно указывают полный состав своей продукции. В таких условиях, необходимо искать каналы надежных поставщиков. Кто интересуется, тот найдет. Но следует учитывать, что ситуация может меняться как в плюс, так и в минус. Во всяком случае, по факту, отечественная пищевая промышленность достойна большего доверия, чем зарубежная.

#### НЕ ОГРАНИЧЕНИЕ, А ЗАМЕЩЕНИЕ

Не путать отказ от мусорной еды с аскетизмом. Смысл в том, чтобы по возможности *заменить* конкретно вредную пищу менее вредной. Например, сахар — медом, пирожные и торты — 72%-ным шоколадом или сухофруктами, копченое — вареным, сковородку — пароваркой, жирное — постным, оливковое и подсолнечное масло — льняным или кедровым, каши — пророщенными бобовыми и злаками, диким рисом.

Производится не самоограничение, а *замена* одних продуктов другими, более ценными и менее токсичными.



## НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

В супермаркете едва ли наберется 1–5% того, что можно отнести к натуральным продуктам. (Хотя реальность меняется, и прогресс уже есть.) Продукт, который «заключен и погребен» на долгий срок хранения, не может считаться натуральным. Добавки, которые мимикрируют под «идентичные натуральным» — тоже синтетика, как бы они ни рядились. Необходимо искать себе постоянных, надежных производителей и поставщиков экологически чистой и *честной* продукции, в основном на рынке, среди мелких и средних **вменяемых** фермеров. Если задаться целью, таковые всегда найдутся. Много можно заказать через Интернет.

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Не смешивать в один прием несовместимые друг с другом продукты. Если мешать все в кучу — белки, углеводы, десерты, тогда пища не усваивается, а по большей части гниет, засоряя организм.

Белки перевариваются в кислой среде, углеводы — в щелочной. Если вместе — получается бардак.

*Животные белки:* мясо, рыба, яйца, сыр.

*Растительные белки:* орехи, бобовые, семечки.

*Медленные углеводы:* картофель, рис, крупы, мучные изделия.

*Быстрые углеводы:* фрукты, мед.

Ни одна из перечисленных групп не сочетается с другой. Сочетания внутри групп — тоже нежелательны. Возможны только незначительные «вкрапления» одного в другое, например, орехи и семечки в овощной салат.

Исключения: орехи можно есть с медом. Зелень сочетается с любыми продуктами.

## ОДНОСЛОЖНОЕ ПИТАНИЕ

Блюда должны быть максимально простые и односложные, состоящие из подобных ингредиентов. Подобное с подобным; например, овощное рагу — это просто. Мясо или рыба с гарниром — сложно. Первое, второе, третье вместе — слишком сложно. Десерт должен быть вообще отдельным блюдом в отдельное время. Лучше съесть больше, но чего-то одного в один прием. Мясо и рыбу — только с небольшим количеством свежих овощей и большим количеством зелени.



## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В один прием и в течение дня употреблять сначала те продукты, которые быстрее перевариваются, а вслед за ними те, которые дольше. Здесь тот же принцип, что и в движении автомобилей: если машины спереди едут медленней, образуется пробка.

По скорости усвоения продукты выстраиваются следующим образом:

1. Свежевыжатый сок.
2. Свежие ягоды, фрукты, мед.
3. Сухофрукты.
4. Свежие овощи, зелень.
5. Живые каши.
6. Натуральный зерновой хлеб.
7. Растительное масло.
8. Свежая рыба.
9. Молодой сыр.
10. Вареные овощи.
11. Свежие морепродукты.
12. Вареные бобовые.
13. Вареные каши.
14. Вареная рыба.
15. Орехи.
16. Вареные морепродукты.
17. Сливочное масло.
18. Вареное мясо.
19. Твердый сыр, яйца.

Жареные и копченые блюда к чистому питанию не имеют отношения, поэтому здесь не рассматриваются. Вечером можно есть что угодно и как угодно поздно, если еда *односложная*.



## ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

Это те продукты, которые быстрее усваиваются, как в приведенном выше списке. Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) человека так устроен, что занимает промежуточное положение между травоядными и хищниками. Человек — существо плодоядное. Самая адекватная для него еда — растительного происхождения — ягоды, фрукты, овощи, семена. Может присутствовать и пища животного происхождения, но в относительно небольших долях. Здесь важно не ставить ограничения, а *расставлять приоритеты*. Растительная и свежая пища намного чище, чем животная и обработанная.

Исходя из этого, следует выстраивать предпочтения:

1. **Лучше растительная пища, чем животная.**
2. **Лучше живая пища, чем мертвая.**
3. **Лучше живые растения, чем вареные.**
4. **Лучше свежая рыба, чем отварная.**
5. **Лучше отварная рыба, чем жареная.**
6. **Лучше молодой сыр, чем старый.**
7. **Лучше рыба, чем мясо.**

*В рационе должно присутствовать, как минимум, больше половины растительных продуктов.*



## ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЖИВОЕ ПИТАНИЕ

Природа не готовит пищу. Это противостоит природе. Живое должно питаться живым. Рассмотрим основные отличия живой пищи от мертвой (вареной).

Мертвая:

1. Засоряет организм шлаками и токсинами.
2. Требуется энергии ферментов на переваривание — сажает «аккумулятор».
3. В соответствии с законом Эрета, блокирует механизм выведения токсинов.

Живая:

1. Не засоряет организм.
2. Переваривается за счет своих ферментов — заряжает «аккумулятор».
3. Запускает механизм самоочищения организма.

*В рационе должно присутствовать, как минимум, больше половины живых продуктов.*

## «ВАРЕНОЕ» ВЕГЕТАРИАНСТВО НЕПРИЕМЛЕМО

В питании мертвыми растениями нет никакого смысла. Можно нанести серьезный ущерб организму и заработать проблемы со здоровьем. Многие витамины, микро- и макроэлементы разрушаются при тепловой обработке. Лучше есть вареное мясо с большим количеством свежей зелени, чем питаться вареными кашами. Смысл — в преимущественно живом растительном питании, когда доля живых растений в рационе составляет больше половины.

## ПИТЬ ВОДУ

Организм сигнализирует о жажде только в последний момент, когда уже наступил опасный предел. Именно поэтому человек может весь день пить один кофе и не испытывать жажды. Организм неприхотлив и способен довольствоваться самым малым. Но это не означает, что о нем не надо заботиться.

В зависимости от веса, пить не менее 1,5–2 литров чистой воды в день, небольшими порциями. Желательно структурированную воду, а лучше еще и живую. Не позже чем за 15 минут до еды, и не раньше, чем 1,5–2 часа после. Чистая вода нужна даже не столько для утоления жажды, сколько для очищения. Вы же не моете посуду газировкой или соком?



## КОРМИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ, КАК РЕБЕНКА

Существует мнение, будто организм сам знает, что ему надо. Это ложное мнение. Ничего он не знает. Организм сбит с толку неправильным питанием и техногенной синтетикой. Его с самого зачатия кормили непотребной пищей, вызывающей интоксикацию и привыкание. Он охотнее скажет вам, что хочет жареную картошку или гамбургер, нежели сладкий перец. И даже когда вы перешли на преимущественное питание живой пищей, он не перестанет этого хотеть до тех пор, пока в нем еще присутствуют токсины мертвых продуктов.

*Кормить свой организм нужно осознанно и полноценно, давать ему то, что надо, хочет он того или нет.*

Представьте, что вы кормите своего ребенка и хотите, чтобы он поправился и выглядел хорошо. Потом он и сам захочет, и будет даже настойчиво требовать правильную пищу, но сначала его необходимо *приучить*, как ребенка.

## ПОЛНОЦЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

В процессе очищения у воспрянувшего духом организма возникает критичный, повышенный спрос на витамины, микро- и макроэлементы. Поэтому, в соответствии с предыдущим принципом, следует *специально заботиться о максимальной разнообразии в рационе*, чтобы с пищей поступали все необходимые вещества. Организму требуются даже не столько белки, жиры и углеводы, сколько большое количество витаминов и минералов. Без первых он может прожить, и довольно долго, без вторых же — никак.

## ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам по сезону. Сначала поспевают ягоды — можете набрасываться на них, а внесезонные фрукты отложить в сторону. Затем подходит очередь черешни, вишни, абрикосов — ешьте их побольше. Потом появляются огурцы, сладкий перец, помидоры — налегайте на них. И так далее. Зимой уже следует отдавать предпочтение сухофруктам, орехам, морским водорослям, пророщенным злакам. Не увлекайтесь тепличными овощами. Они могут быть напичканы химией. Зимой лучше есть морские водоросли и квашеную капусту. С арбузами и дынями сейчас следует быть осторожней, не помешает обзавестись *нитрат-тестером*.



---

К чему стремиться

---







Поистине заманчивые перспективы открывает питание *живой растительной пищей*. Это самый чистый вид питания, а также самый простой и сильный. Время на готовку сводится к минимуму. Живые растения не засоряют организм, а очищают. Не отнимают энергию, а напротив, заряжают живой энергией.

Если *вернуться* к законам Природы, в организме просыпается *способность к регенерации*, начинает работать *программа на развитие*. Очень многое, если не все, восстанавливается и приходит в норму. Даже процесс старения может обернуться вспять.

#### ОСНОВНЫЕ ДОСТОИНСТВА ЖИВОГО ПИТАНИЯ:

- Чистый и здоровый организм.
- Хорошая физическая форма.
- Устойчивая психика, уверенность.
- Мощный интеллект и ясное сознание.
- Освобождение от паразитов тела и сознания.
- Освобождение от пищевой и прочих зависимостей.
- Избавление от хронических и дегенеративных заболеваний.
- Повышение общего жизненного тонуса и качества жизни вообще.

Когда человек переходит на питание живой пищей, *запускаются механизмы самоочищения*. Резервы выделительных систем освобождаются, организм начинает постепенно вытаскивать накопленный за долгие годы хлам со всех закоулков и выбрасывать вон.

Это нештатная ситуация для организма, поэтому главный принцип при переходе на живое питание —

#### ПОСТЕПЕННОСТЬ

*Резкий переход* на питание живой растительной пищей может сопровождаться неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни или откуда-то появляются новые, вес резко снижается, возможны головные и зубные боли, аллергические реакции, раздражительность, нервозность, плохое са-



мочувствие и даже депрессивные состояния. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище.

Резкий переход — нехорош во всех отношениях. Это сильный стресс и для сознания, и для организма. Увеличивать долю живой растительной пищи в своем рационе нужно *постепенно*, без напряжения, с удовольствием. Не следует торопиться. Очищение может длиться годами. Ведь и мусор годами накапливался.

Я не люблю и стараюсь не использовать термин «сыроедение», потому что данное направление уже достаточно дискредитировано, как со стороны СМИ, так и со стороны самих сыроедов. Никому не рекомендую переходить на живое питание немедленно и резко. Отказ от супермаркетной синтетики — уже большое достижение.

Арнольд Эрет, основоположник живого питания, предупреждал: *«Никогда не забывайте о том, что любая крайность вредна. Избегайте всякого рода крайностей»*.

## ЗАМЕЩЕНИЕ И ВЫТЕСНЕНИЕ

Питание должно быть, прежде всего, разнообразным и полноценным, а не фанатичным, как бывает — услышит человек краем уха о чудесах живой пищи и начинает питаться, буквально, одними яблоками. Переход должен быть постепенным и естественным. Основной принцип — *не ограничение и отказ* от каких-то одних продуктов, а *постепенное замещение и вытеснение* их другими.

Наивысшей (наиболее эффективной) формой питания, при желании, может стать *монотрофное живое питание* — это когда в один прием употребляется только один продукт. Другими словами, это строго раздельное питание. Пища в таком случае усваивается наиболее оптимально и полноценно. К этому нужно стремиться. Лично я стараюсь питаться именно так. Однако строгих правил не придерживаюсь, во всяком случае, пока. Ем и салаты с маслом, и смешиваю однотипные продукты. Правила, на мой взгляд, должны быть не строгими, а разумными. Переходить на монотрофное живое питание нужно органично и естественно, а не фанатично и надрывно.



Поначалу может показаться, что ассортимент живого питания очень ограничен. Но это лишь на первый взгляд. На самом деле, вы со временем откроете для себя такое разнообразие и богатство, что прежний ваш рацион покажется убогим. Однако для того чтобы питание было действительно *полноценным*, необходимо придерживаться следующего принципа:

## ПРОРОСТКИ — ОСНОВА ПИТАНИЯ

Преимущество проростков в том, что их питательная ценность на порядок выше, чем у спящих семян. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия, мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.

Прорастающие семена, по определению, не содержат ГМО. В них присутствуют все необходимые организму вещества, которые раньше поступали, а в особенности, *не поступали* с животной пищей. А ценную зелень можно получать даже зимой, высаживая различные семена в лотках на подоконнике.

Но, повторяю, переход на питание живой растительной пищей должен быть постепенным, по мере своего созревания, а не ценой волевых усилий и эмоциональной накачки. Организму требуется не один год для полной очистки и перестройки.

## ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ НАРУШАТЬ ПРАВИЛА

Если вы не знаете, чего бы такого съесть или чем себя накормить, не нарушая при этом какое-то правило, сделайте одну простую вещь: *позвольте себе нарушить правило*. Если нет полной уверенности в том, что вы *хотите и можете* питаться *только и исключительно* живой растительной пищей, следует установить себе более приемлемую планку — питаться *преимущественно* живой пищей, разрешая себе исключения на данном этапе.



ОДНОМЪННО ПОСЛАНИЕ



---

# Существенный нюанс

---







О *чисто живом* питании в книге речь не идет — для многих огромным достижением будет уже лишь переход на питание *натуральными* продуктами. Приготовленные блюда здесь — в виде исключения или дополнения к преимущественно живому рациону. Продукты должны быть, прежде всего, *настоящими*. Например, настоящий ржаной хлеб делается из цельнозерновой муки (зерно, смолотое целиком) и на природной закваске.

В отношении живого питания для человека, живущего в городских условиях, имеется одна особенность, о которой в соответствующей литературе почему-то не упоминается.

У человеческого организма есть такое свойство — если его грузить всякой непотребной пищей, в особенности химией и синтетикой, он приспосабливается и работает в режиме «хранилища химических отходов». Буквально, упаковывает шлаки и токсины в своего рода «бочки» и рассовывает их по разным закоулкам. До поры до времени бочки остаются закупоренными. Именно по этой причине человек, даже ведущий очень нездоровый образ жизни, может чувствовать себя вполне сносно.

Разумеется, так не может продолжаться вечно. Приходит время, и отходы начинают вылезать наружу. Но если перейти на живое питание, происходит то же самое — организм принимается активно раскупоривать бочки и избавляться от их содержимого. В процессе очищения могут возникать неприятные эффекты в форме обострения застаревших болезней и плохого самочувствия. Но в конечном итоге, организм очистится и придет в норму.

Однако есть один нюанс. ***Чистый организм больше не захочет работать в режиме хранилища.*** От одной конфеты, съеденной на ночь, утром может наступить похмельный синдром. Если раньше токсины немедленно запаковывались и засовывались куда подальше, то теперь они свободно гуляют в крови, пока не выведутся. Как результат, состояние дискомфорта, или вообще плохое самочувствие.

Таким образом, если питание не безупречно, продержаться на стопроцентном живом питании будет очень сложно, если вообще возможно. А как оно может быть безупречным, если техносфера проникает везде, начиная с фторидов в зубной пасте и кончая нитратами в овощах. Даже питаясь исключительно чисто, на городской улице вы все равно получите хорошую дозу техносферы — из воздуха.



Поэтому я постоянно предупреждаю, не бросайтесь очертя голову в чисто растительное живое питание. Переход должен быть постепенным, гармоничным, без фанатизма и в удовольствие, а не в тягость.

Если у вас пока нет доступа к экологически чистым продуктам, стопроцентное живое питание не принесет той пользы и результатов, которые должно принести. Все может быть как раз наоборот. Согласитесь, глупо рассчитывать на пользу от овощей и фруктов, если они содержат химию. А где гарантия, что не содержат? Гарантией может быть либо личное хозяйство, либо достойные доверия поставщики.

Так что, если ваше питание не безупречно, будет целесообразно держать свой организм, все-таки, в режиме не сквозной очистительной системы, а транзитного хранилища. То есть, **питание не должно быть стопроцентно живым до тех пор, пока нет возможности питаться экологически чистыми продуктами**. Настоящий ржаной хлеб, а также некоторые приготовленные блюда, в этом смысле, будут разумным дополнением к живой пище.

Доля живого растительного питания в моем собственном рационе составляет 90–95%. Зимой могу себе позволить дополнение в виде икры, свежей рыбы и морепродуктов. По своим ощущениям, физической форме и внешнему виду, считаю такой рацион вполне удовлетворительным. Во всяком случае, пока. В саморазвитии нельзя останавливаться. Статус-кво не может длиться — есть либо движение вперед, либо деградация. Подробнее обо всем этом в книгах:

«Апокрифический Трансерфинг»,  
«Взлом техногенной системы»,  
«КЛИБЕ».

\*\*\*

Далее приводятся рецепты блюд, отвечающих, по моему мнению, критериям чистой, простой и сильной пищи. Большинство из них — уникальные, авторские. Все делается просто и быстро. В своем подходе я учитывал, что человечество накопило как множество полезных и разумных традиций в питании, так и множество заблуждений. Выбираем только все самое лучшее и мудрое.

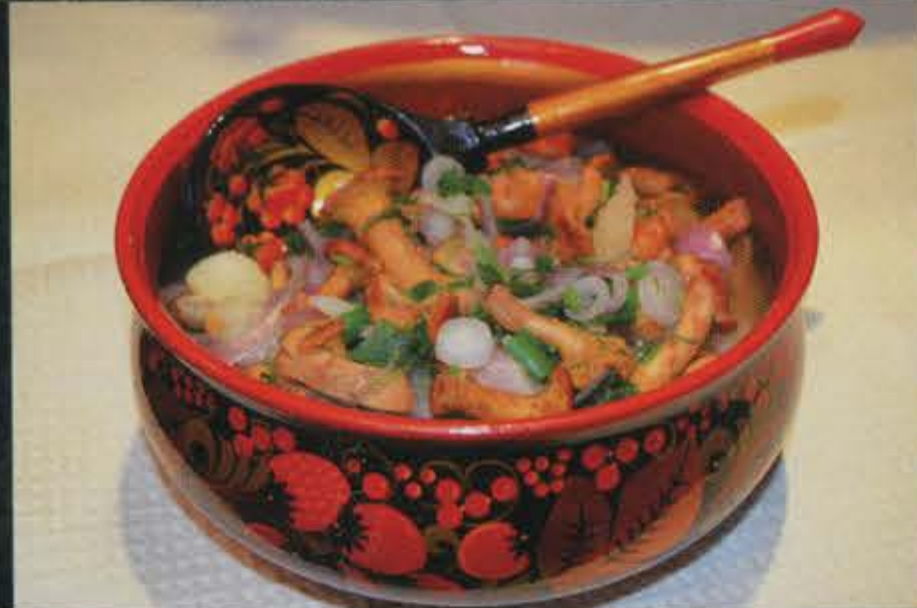


---

# РЕЦЕПТЫ

---







# Пареная репа

*Репа и/или корни пастернака, петрушки*

*Репчатый лук*

*Чеснок*

*Острый перец*

*Зелень*

*Льняное или кедровое масло*

Если зимой хочется съесть чего-нибудь горячего и плотного, нет ничего лучше и полезней пареной репы. Это еда наших арийских предков, а также гладиаторов и строителей пирамид. Репа, в отличие от картошки, не содержит избыточного количества крахмала. От нее не располнеешь, а вот сил наберешь в достатке. Репа как высокоэнергетическая еда содержит большое количество необходимых организму минералов и витаминов. Чтобы их максимально сохранить, используйте пароварку.



Репу очищать от кожуры не надо — в ней много полезных веществ. Удалить только стебельную часть и дефекты, а также позеленевшую кожуру, если есть — она бывает токсичной. Пароварка может быть водяной (кастрюля в кастрюле) или электрической. Репа парится максимум полчаса. Лук и чеснок кладутся туда же, только позже, за 5–10 минут до готовности.

Количество продуктов в рецепте не указывается — все берется по вкусу и потребностям, *рис. 1*. В дополнение к репе можно добавить корни петрушки и пастернака, — попробуйте разнообразие вкуса.



Готовая репа подается с мелко порезанным (или молотым) острым перцем, зеленью, льняным или кедровым маслом, *рис. 2*. Можно слегка посолить. Перец нужен для улучшения вкуса и пищеварения, а заодно как профилактика от паразитов. Льняное или кедровое масло, в отличие от подсолнечного или оливкового, легче и полезней. Но для аромата можно добавить еще немного подсолнечного нерафинированного. Такая пища — действительно простая и сильная. И организм не засоряет.







1. Репа, корни пастернака и петрушки, лук, чеснок, перец, зелень





2. Пареные овощи с перцем и зеленью



# Живой овсяный кисель

*Голозерный овес 1,5 кг*

*Кайенский перец молотый 0,5 ч. л.*

*Семена укропа 1 дес. л.*

*Семена тмина 1 дес. л.*

*Вода*

В книге «Апокрифический Трансерфинг» уже давался рецепт живого киселя из овса в оболочке. Здесь приводится рецепт из голозерного овса. В чем разница? По вкусовым качествам овес в оболочке несколько лучше. Однако обработка такого овса — весьма трудоемкая процедура. Даже электромясорубка и мощный блендер еле справляются, а могут и вообще выйти из строя. Поэтому хорошая альтернатива — голозерный овес.



Овес выложить в дуршлаг или сито, промыть проточной водой (удобно из душа), переложить в эмалированный таз, залить питьевой водой, оставить на 3–4 часа. Воду желательно использовать настоянную на шунгите и кремне, чтобы устранить в ней патогенные микроорганизмы.

Выложить набухшее зерно в одну большую или несколько емкостей с отверстиями (дуршлаг, сито), сверху накрыть мокрой марлей в четыре слоя. Через 12–14 часов зерна проклюнутся, *рис. 1*. Дальнейшее проращивание нецелесообразно — питательные вещества теряются.



Проростки опять промыть под душем, чтобы удалить продукты обмена (они, конечно, выделяются в процессе роста). Напоследок обязательно ополоснуть питьевой водой. Затем размолоть в блендере в несколько приемов. Для этого заполнять блендер зерном и питьевой водой так, чтобы вода на одну треть покрывала зерно, *рис. 2*.

Блендер желательно покупать мощный, с высокими оборотами и вместительным стаканом. Например, блендер в 2 кВт — очень хорошо, но минимум нужно 1,2 кВт, иначе это несерьезно.







Теперь массу необходимо отжать. Лучше всего это делать с помощью шнековой соковыжималки, *рис. 3*. Преимущество ее в том, что она медленно вращается и не подвергает живой продукт излишнему контакту с воздухом, а значит, окислению. Сетку следует установить мелкую и заливать массу, не торопясь, чтобы выжималка успевала справляться.

Если нет шнековой, можно использовать и обычную, центробежную соковыжималку. Включить ее следует на малых оборотах и лить в нее массу, опять же не торопясь, из кувшина. Но вообще-то, шнековую соковыжималку приобрести стоит — она приятно впечатляет.

Оставшийся жмых, если есть желание, можно дополнительно развести литром воды и быстро отжать через марлю. В итоге, должно получиться около 5 литров продукта консистенции хороших сливок.

Далее, кисель нужно разлить в стеклянные банки и поставить на 2–3 дня в прохладное, но не холодное место (температура 15–20 °C). Делается это с тем, чтобы кисель немного подкис. (Семена укропа и тмина требуются для лучшего брожения.) Вкус киселя улучшится, и усваиваться он будет легче. Хранить можно в холодильнике 3–4 недели. Перед употреблением хорошо размешивать, поскольку кисель разделяется на фракции.



Употреблять кисель можно в натуральном, живом виде, добавляя отруби или расторопшу, размолотую в кофемолке, *рис. 4*. Но можно и сварить, точнее, едва-едва довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Тогда он станет густой, как холодец, особенно когда остынет. По вкусу получается похоже на крем-суп из шампиньонов, как ни странно.



Но это кому как нравится. Живой кисель, да еще с расторопшей, конечно, превосходит по своей ценности и полезности вареный. Расторопша — наверное, единственное растение, которое восстанавливает клетки печени. А овсяный кисель из проростков оказывает очень благотворное влияние на весь организм.

Если даже вареный кисель из спящего зерна считается чрезвычайно полезным, то можете представить, насколько полезен живой, да еще из проростков. Подробнее о том, зачем нужна именно живая пища и проростки, в книгах: «Апокрифический Трансерфинг», «Взлом техногенной системы», «КЛИБЕ».





1. Проросший овес





2. Овес залить водой и размолоть в блендере





3. Отжать на соковыжималке





4. Живой овсяный кисель с расторопшей



# Живой борщ

*Помидоры 3 шт.*

*Сладкий перец 2–3 шт.*

*Острый перец 1 шт.*

*Чеснок 1 шт.*

*Лук репчатый 2 шт.*

*Уксус яблочный 4 ст. л.*

*Кедровое масло 2 ст. л.*

*Перец черный молотый 0,5 ч. л.*

*Ботва свеклы, моркови, листья салата*

*Щавель, укроп, петрушка*

*Зеленый лук, зеленые стебли чеснока — по вкусу*

*Вода*





---

В начале лета, когда капуста еще не выросла, а молодой ботвы в избытке — хороший повод для приготовления живого борща. Варить молодую зелень нет никакого смысла. Зачем уничтожать витамины и биоэнергию листьев тепловой обработкой? Смысл в том, чтобы приготовить зелень так, чтобы это было вкусно (не как трава) и чтобы усвоилось.

Как известно, в зеленых листьях питательных веществ и витаминов в десятки раз больше, чем в корнеплодах. К тому же, зелень хорошо очищает организм на всех уровнях (от ЖКТ до клеток), препятствует старению (хлорофилл — сильный антиоксидант), а также стабилизирует нервную систему и улучшает сон. Единственная проблема — зелень усваивается только при условии достаточного измельчения.

С этой целью, вместо кастрюли используем блендер. Как уже говорилось, он должен быть достаточно мощный, вместительный и с высокими оборотами. (Число оборотов для измельчения зелени желательно от 5000/минуту и выше.) Количество воды берется с таким расчетом, чтобы конечное блюдо получилось консистенции супа-пюре. Все рецепты здесь даются на стакан объемом 1,8 литра. Если блендер небольшой, можно готовить в два приема.





Помидоры, лук, чеснок, перец крупно порезать и загрузить в блендер. Вслед за ними — не очень мелко порезанную зелень — не всю, потому что все сразу не поместится, *рис. 1*. Добавляется уксус, масло и перец. Уксус, естественно, должен быть натуральным, лучше яблочный — он очень полезен. Перец, известное дело, на радость пищеварительному тракту и на погибель паразитам. Соль не требуется. Затем добавляем питьевую воду, не до верха, и размалываем на средних оборотах в течение 15–20 секунд.

После этого загружается остаток зелени (можно притопить ложкой и добавить воды до верха) с тем расчетом, чтобы борщ получился не слишком густым, но и не жидким. Принцип здесь следующий: основная питательная ценность — в зелени, все остальное для вкуса, так что можно импровизировать, в том числе с приправами. Когда все загружено, размалываем на высокой скорости 45 секунд и разливаем в банки или сразу в тарелки. Хранить в холодильнике не более 3 суток.



В борщ можно добавить размолотую в кофемолке расторопшу — пару столовых ложек — для дополнительной очистки организма и восстановления печени. Можно также есть это блюдо вприкуску с молодой свеклой, морковкой или редиской, *рис. 2*. Молоть корнеплоды в блендере нет смысла — вкус от этого лучше не станет, а вот для зубов работа быть должна, чтобы укреплялись.







1. Помидоры, морковь, свекла, перец горький и сладкий, лук, чеснок, зелень





2. Живой борщ с овощами



# Льняная каша

**Семена льна 100 г**

**Мед 1 ст. л.**

**Вода 200 г**

Самое быстрое, питательное и вкусное блюдо, когда времени на готовку не хватает, а энергией зарядиться необходимо надолго. Например, на завтрак — ничего проще и сильнее нет, *рис. 1.*





Семена льна размолоть в кофемолке, лучше в 2–3 приема, почему — увидите сами. Кофемолку, кстати, желательно тоже выбирать достаточно мощную, 170 Вт — подходящая мощность.

**Следует иметь в виду, что лен, расторопшу, амарант и прочие масличные семена молоть на жерновых мельницах нельзя — забиваются — только на обычной кофемолке.**

Добавить в размолотый лен холодную или теплую воду и мед, размешать — каша готова. Преимущество данного блюда в том, что это живая каша — не вареная — она не отнимает энергию, а дает. В льняных семенах минимальное содержание ингибиторов, поэтому замачивать и проращивать их необязательно. Зато много кальция, белка, а также одного незаменимого для организма вещества — масла Омега-3.

Омега-3 относится к полиненасыщенным жирным кислотам и жизненно необходимо для многих функций организма, особенно мозга. Основные источники данного вещества — рыбий жир и льняное масло. Основной недостаток — быстро окисляется на воздухе. Поэтому каша, приготовленная таким способом, служит самым лучшим источником Омега-3 — не успевает окислиться. Кот-Трансерфер рекомендует, *рис. 2.*







1. Семена льна, мед





2. Льняная каша



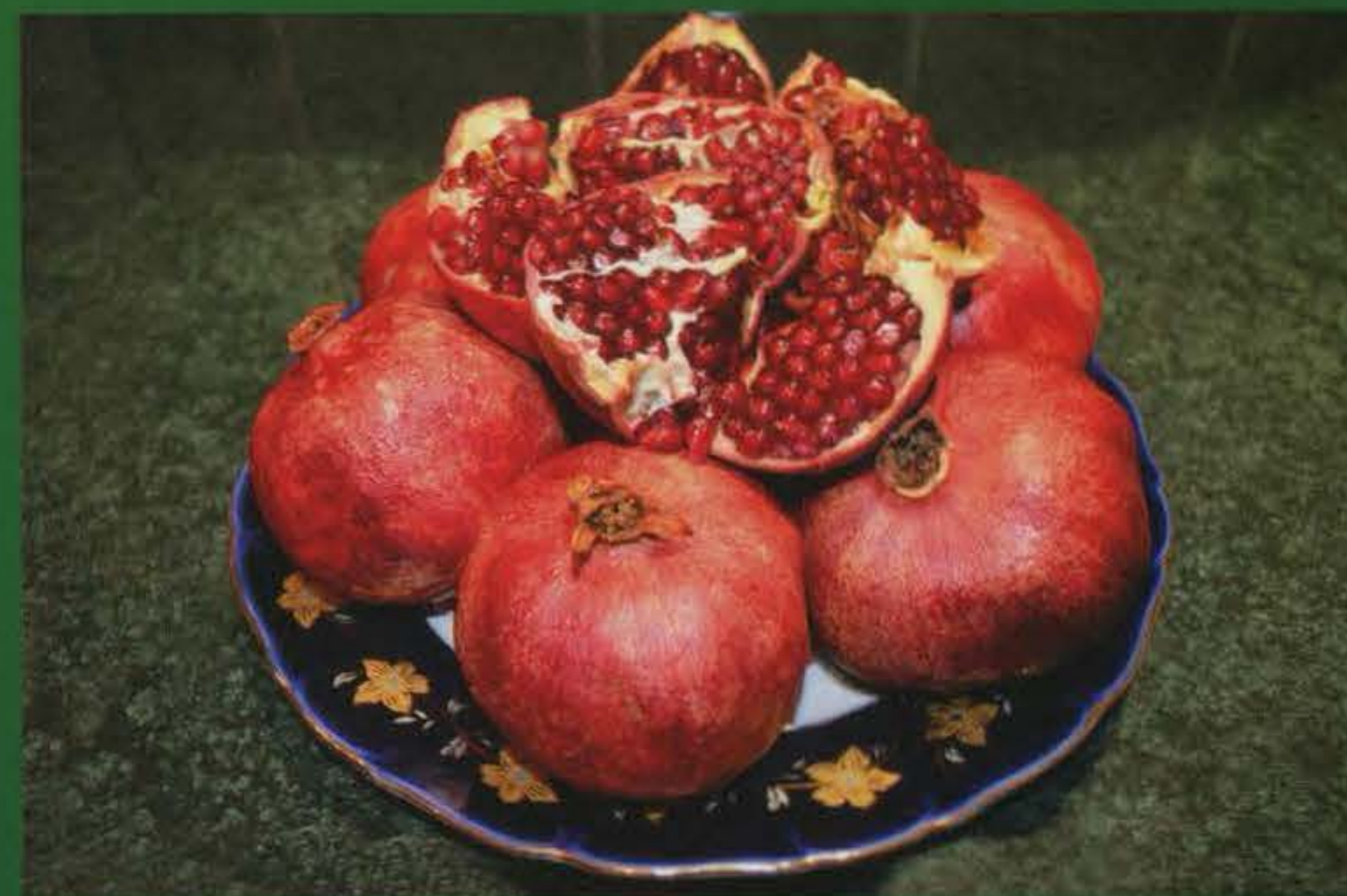
# Гранатовый сок

Фрукты и овощи полезнее употреблять в натуральном виде. Но иногда это может быть затруднительно, например, морковки много не съешь, а гранаты или виноград с косточками есть неудобно. В таком случае лучше сделать сок. Предпочтительнее на шнековой соковыжималке, потому что центробежная окисляет живой продукт из-за интенсивного контакта с воздухом.





Гранаты следует помыть, сделать неглубокие надрезы по четырем меридианам, разломить и выбрать зерна, *рис. 1*. Немного перегородок тоже можно оставить для придания легкой терпкости напитку, тем более что в перегородках много полезных веществ. Зерна отжать на шнековой соковыжималке, *рис. 2*. С косточками граната, винограда и облепихи она справляется легко. Опять же, в косточках также много полезного.







Почему особое внимание уделено гранатовому соку? Потому что это едва ли не самый полезный и благородный напиток. Сильнейший антиоксидант. Очищает кровеносные сосуды, обновляет кровь. Омолаживает. Имеет богатейший состав микро- и макроэлементов. Антипаразитарное, противовоспалительное, антисептическое, а также общеукрепляющее средство. Стимулирует иммунную систему. Выводит камни. Решает мужские и женские проблемы. Многие целебные свойства еще не изучены. Напиток фараонов и арабских шейхов, *рис. 3.*





1. Гранаты помыть, надрезать, разломить, выбрать зерна





2. Зерна отжать





3. Зерна и гранатовый сок



# Баклажаны

*Баклажаны*

*Помидоры*

*Чеснок*

*Листья салата*

*Соль*

Иногда чисто живая пища надоедает и хочется чего-нибудь такого, из обычной кухни. А учитывая то, что переход к живому питанию должен быть постепенным, есть повод себя побаловать. Нельзя сказать, что данное блюдо готовится так уж просто и быстро. Но в качестве праздничного блюда (хотя и не только) оно идеально.

Баклажаны можно приготовить очень вкусно и очень вредно — на сковородке. Но есть хороший компромисс — на аэрогриле или в духовке — получается не очень вредно, зато на вкус более чем удовлетворительно, *рис. 1*.

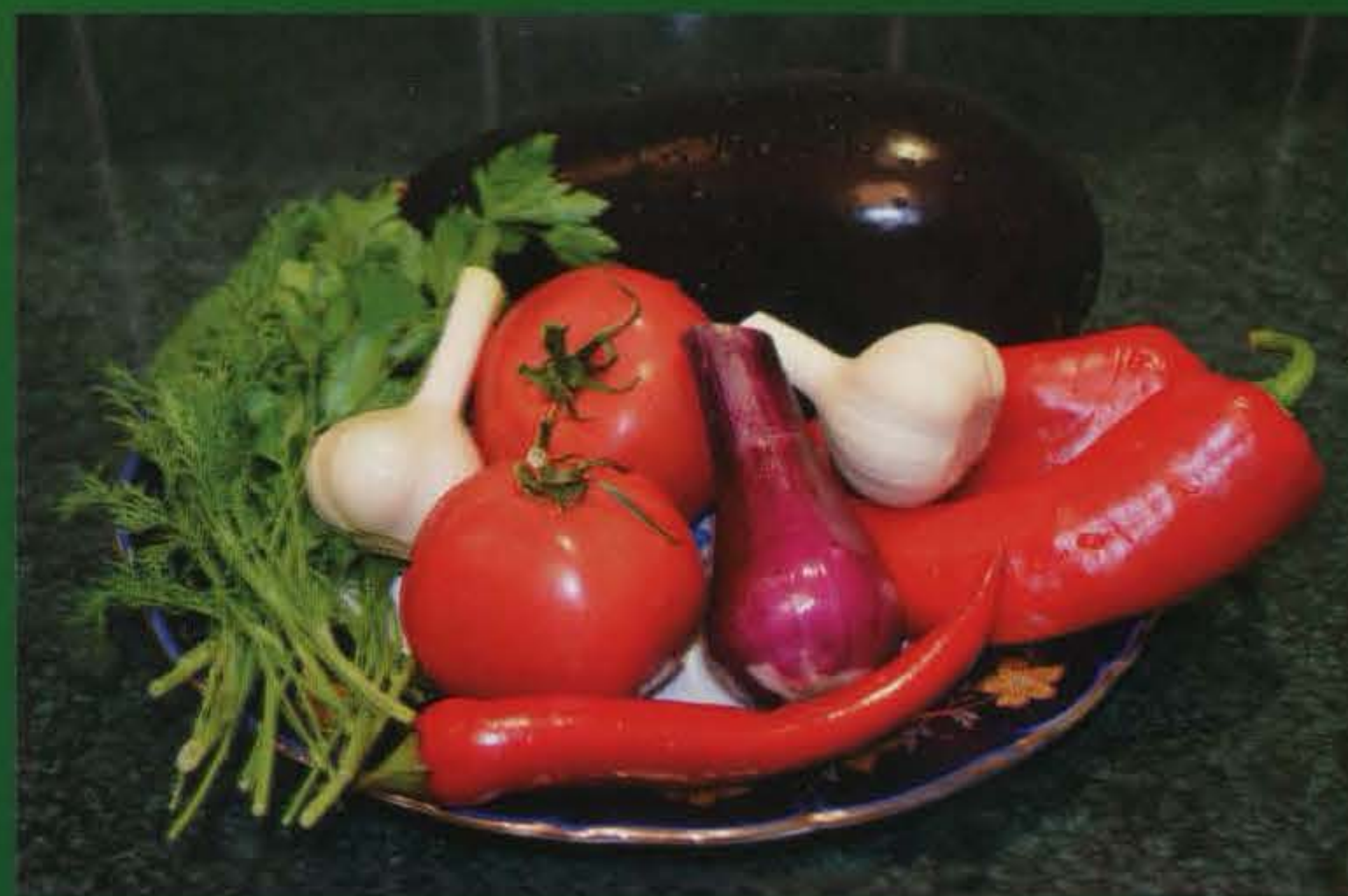


Баклажаны порезать кружками толщиной 1,5 см. Помидоры порезать кружками толщиной 0,7 см. (Размеры, конечно, приблизительные, штангенциркуль использовать не обязательно.) Чеснок мелко порезать. Баклажаны опустить в кипящую слегка подсоленную воду, чем-нибудь притопить (они всплывают), например, тарелкой, надавливая на нее сверху деревянной лопаткой. Довести до кипения, вытащить.

Противень (для аэрогриля или духовки) смазать подсолнечным маслом. Масло следует всегда брать натуральное — нерафинированное. Баклажаны разложить на противне, слегка посолить, посыпать чесноком, накрыть помидорами, поставить в разогретый аэрогриль (духовку).

Температуру в аэрогриле (после разогрева) установить на 200° С, скорость вентилятора — среднюю, время — 30 минут. Время и температуру выпечки в духовке подбирать примерно так же, на глаз, чтобы помидоры слегка подрумянились.

Тарелку устелить листьями салата, на них выложить готовые баклажаны, снова посыпать чесноком. Так можно сделать несколько тарелок, *рис. 2*, или одну «многоэтажную» тарелку, перекладывая слои листьями салата, *рис. 3*. В дополнение, натуральный ржаной хлеб, сладкий и острый перец, лук, зелень — сделают данное блюдо самодостаточным и полноценным.







Если пищу готовить, то желательно делать это в пароварке, аэрогриле или духовке. Так вреда для здоровья будет меньше, а сохранности питательных веществ — больше. Жареные блюда иногда получаются вкусней, но у сковородки есть два существенных недостатка:

- 1) для нее требуется больше масла.
- 2) масло при сильном нагревании становится канцерогенным.

Что лучше использовать — аэрогриль или духовку, — зависит от личных пристрастий. Аэрогриль, например, более удобен, а духовка более вместительна — можно приготовить много за один раз.

Гриль на живом огне в смысле «полезности» (полезность приготовленной пищи — это лишь меньшая вредность, пользы как таковой нет), наверное, предпочтительней, только огонь должен быть умеренным, чтобы не подгорало.





1. Баклажан, помидоры, сладкий и горький перец, чеснок, лук, зелень





2. Баклажаны с помидорами, чесноком и салатом





3. Праздничное блюдо



# Зеленый коктейль

*Ягоды 0,7–1 кг*

*Пыльца 70 г*

*Перга 40–70 г*

*Зеленые листья*

*Вода*

Зеленый коктейль (изобретение Виктории Бутенко) является наиболее универсальным питательным блюдом из разряда чистой, живой пищи. В зеленых листьях содержится больше витаминов и других питательных веществ, чем в корнеплодах. Белки в зелени находятся в своих наиболее простых формах — аминокислотах.





---

Белок из бифштекса — чужой. Для того чтобы усвоить такой белок, организм его должен сначала растащить на элементарные аминокислоты, а затем из них уже собрать свой белок. Иначе не получится. Такая работа требует значительных затрат энергии и живой силы ферментов. В зелени содержится первичный строительный материал (кирпичи), из которого может строиться мышечная масса (дом).

По этой причине «зеленые» белки можно считать полноценными — они не только усваиваются без дополнительных затрат, вызывающих старение организма, но и напротив, препятствуют старению, потому что содержат антиоксиданты (хлорофилл, например).

Другое дело, как их усвоить, если организм привык совсем к иной схеме — получать белки из котлет. Организм человека — динамичная система, которая может перестраиваться с одного рациона на другой. В этом отношении организм человека мобилен и совершенен. Тигр не может перестроиться на чисто растительную пищу, а человек может. Требуется постепенность и время.

Переход на живую растительную пищу может сопровождаться неприятными побочными эффектами, такими как расстройство пищеварения (не усваивается), аллергия (очистительная реакция), беспокойство и раздражительность (детоксикация), обострение хронических болезней (организм выправляет свою функциональность).

Если вы хотите максимально приблизиться к оптимально здоровому питанию — на живой растительной пище — не спешите, не делайте резкий переход. Принципы перехода — в книгах «Апокрифический Трансерфинг» и «Взлом техногенной системы». Вообще, лучше избегать любых крайностей. Во всем хороша мера и равновесие. Отказ от супермаркетной синтетики — уже большое достижение.





Загрузить в блендер ягоды. Для этого хорошо подходит клубника, черника, смородина и другие — можно в сочетаниях, но не более двух видов. Загрузить пыльцу и пергу — они могут быть в меде — так лучше и дольше хранятся. Порезать зеленые листья (не крупно и не мелко).

Зелень берется всевозможная — салат, щавель, шпинат, амарант, ботва свеклы, моркови, редиски, *рис. 1*. Можно использовать дикоросы — листья крапивы, одуванчика, подорожника. Дикорастущие ценны тем, что превосходят домашние в количестве витаминов и питательных веществ, а также по определению не содержат химии (если экология не сильно загрязнена, конечно). Не нужно слишком усердствовать — достаточно трех видов зелени.



Добавить воды и сделать первичный размол в блендере на небольшой скорости. После этого, порезать остатки зелени (обычно сразу все не помещается), притопить ее ложкой, добавить воды до максимума. Размолоть уже на высокой скорости в течение минуты. Должен получиться состав не слишком густой, но и не жидкий, *рис. 2*. Можно разлить по банкам и хранить в холодильнике не более трех суток.

Скорость оборотов блендера должна быть достаточно высокой (от 5000/минуту и выше), чтобы зелень размалывалась в мелкую фракцию — только в таком случае она хорошо усвоится.

Пыльца содержит дополнительный заряд всевозможных витаминов и элементов. В пыльце, кстати, белка больше, чем в мясе — до 40%. Перга пыльцу дополняет, поскольку содержит ферменты, необходимые для усвоения пыльцы.

Такое блюдо в количестве 0,4–0,5 литра может служить хорошим завтраком, который не обременяет, а наоборот, заряжает энергией и помогает организму очищаться, *рис. 2*.







1. Ягоды, пыльца, перга, зелень





2. Клубника и зеленый коктейль



# Живой йогурт

*Мороженые ягоды 300–400 г*

*Яблоки 2–3 шт.*

*Бананы 2–3 шт.*

*Курильский чай 2 ст. л. с верхом*

*Пыльца 70 г*

*Перга 40–70 г*

*Вода*



---

Свежезамороженные овощи и ягоды — вполне приемлемая живая пища в зимний период. Из мороженых ягод можно приготовить живой йогурт — не молочный, но настоящий, потому что в отличие от супермаркетных суррогатов, он оправдывает свое название по целому ряду полезных свойств. По принципу это аналог зеленого коктейля, в котором свежую зелень заменяют сухие травы. Можно брать сушеную крапиву или иван-чай, например.

Ягоды (смородина, черника, клубника) разморозить. (Вместо ягод хорошо пойдет ананас.) Яблоки порезать дольками вместе с косточками. Бананы обязательно помыть (или помыть руки после того, как очистите бананы), освободить от кожуры, порезать. Цветочная пыльца и перга могут быть разведены медом. Все компоненты загрузить в блендер и хорошо размолоть.

Данный продукт имеет очень высокую питательную ценность. Особенно ценен живой йогурт для детей и спортсменов.

Курильский чай — это такая сухая травка, известная как одно из лучших средств от дисбактериоза. Дисбактериоз — это когда у человека симбиотная микрофлора становится больной и извращенной вследствие питания дрожжевым хлебом, синтетической и мертвой пищей. Практически все население страдает дисбактериозом. Проявляется он, как минимум, в форме снижения иммунитета и КПД пищеварительного тракта. Человек ест много, но усваивается лишь малая часть.

Так вот, дикие сухие травы, в отличие от искусственных йогуртов в банках, здоровую микрофлору действительно восстанавливают. При условии, конечно, если дрожжевая выпечка, синтетика и химия будут из рациона исключены.



# Живая гречка

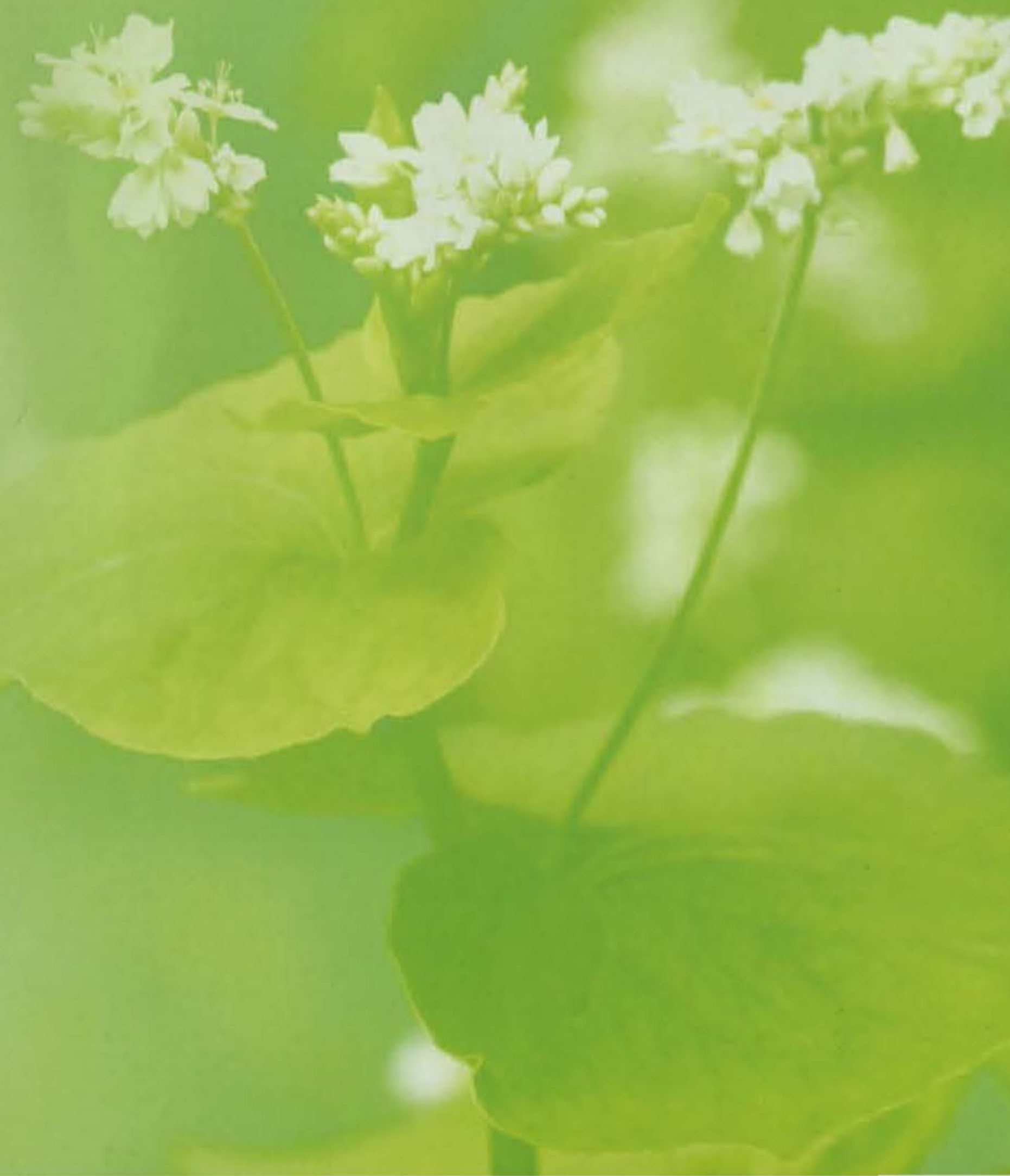
*Зеленая гречка*

*Масло грецкого ореха (или кедровое) 1 дес. л.*

*Семена расторопши 2–3 ст. л.*

*Вода*

Миф о том, что вареные каши (особенно на молоке и с сахаром) якобы полезны — всего лишь миф. Возможно, они менее вредны, чем, например, свиная отбивная, но полезность их весьма сомнительна. Вареная пища отнимает энергию живых ферментов организма. Другими словами, «сажает аккумулятор», в результате чего организм стареет раньше, чем ему положено по Природе. А подзарядка для этого аккумулятора не предусмотрена.





---

У вареных каш есть бесспорная альтернатива — живые каши из проростков, которые готовятся не на плите, а в блендере. Такие каши можно готовить из любых злаковых: пшеницы, голозерного овса, ячменя, ржи, полбы. Из чего лучше — дело вкуса, кому что нравится. Но особо великолепна живая каша из проростков гречки.

Зеленую гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке (можно взять 0,5 кг), просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы, тщательно промыть проточной водой и замочить на 2–3 часа в питьевой воде. Если взять 2 части чистой зеленой гречки и 1 часть нелущеной, то для очищения организма будет эффективней. Набухшее зерно выложить в дуршлаг или сито и накрыть смоченной марлей в четыре слоя. Гречка прорастает через 12–14 часов, *рис. 1*.







Проросшие семена снова промыть, загрузить в блендер, залить водой на 2–3 см с верхом и размолоть до мелкой фракции. Затем взять 2–3 столовых ложки семян расторопши, тщательно размолоть на кофемолке и высыпать в тарелку с порцией гречки. Туда же добавить десертную ложку кедрового масла, или масла грецкого ореха, или расторопши, размешать. Живая каша готова, *рис. 2*.

Все это делается очень быстро и стоит минимальных затрат времени и усилий. Зато эффект от данного блюда — колоссальный. Питательная ценность, целебные свойства — все по высшему классу. К тому же, на вкус весьма неплохо. Такую кашку можно есть хоть каждый день. Хранится в холодильнике не более трех суток. (Расторопшу следует молоть и добавлять перед самым употреблением.)



---

Живая каша не только не «сажает аккумулятор» и не засоряет организм (любая приготовленная пища, так или иначе, является источником шлаков и токсинов), но наоборот, очищает и заряжает энергией антиоксидантов. Одним из сильнейших антиоксидантов является кверцетин — убийца раковых клеток. Гречка — абсолютный рекордсмен по содержанию кверцетина.

**Антираковая диета:** живая гречневая каша, настой (живой чай) из шиповника, пареная пророщенная чечевица, пророщенная пшеница, зеленый лук, овощи с фиолетовой окраской. Все эти продукты богаты кверцетином.

Зачем в кашу добавлять расторопшу? Затем, чтобы печень очищалась и восстанавливалась. Печень — второе сердце для организма, от ее состояния во многом зависит здоровье и самочувствие, а также продолжительность жизни.





1. Проростки гречки





2. Живая гречка с расторопшей



# Кабачковая икра

*Кабачки*

*Морковь*

*Помидоры*

*Репчатый лук*

*Чеснок*

*Сладкий перец*

*Острый перец*

*Укроп, петрушка*

*Подсолнечное масло*

*Соль*



---

Летом в рыночных рядах очень соблазнительно смотрятся кабачки. В сыром виде они не очень приятны, но съесть их хочется, — что же делать? Придется готовить. Можно просто пожарить на сковородке с маслом и чесноком. Это достаточно вкусно, но и достаточно вредно. Есть альтернатива — кабачковая икра. Намного вкусней и намного безвредней, чем блюдо на сковородке.

Кабачки очистить от кожуры. Все овощи порезать так, чтобы удобно было закладывать в мясорубку. Количество и соотношение ингредиентов брать примерно как на *рис. 1*. Все прокрутить через мясорубку со средней решеткой.





---

Взять кастрюлю с толстыми и высокими стенками. Налить на дно полсантиметра подсолнечного масла (нерафинированного, первого отжима) и разогреть на среднем огне. Загрузить в кастрюлю всю массу.

Добавить соли по вкусу, можно еще немного молотого черного перца, и тушить на среднем огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Через 15 минут немного убавить огонь. Время готовки — 25–30 минут, не больше.

Без постоянного размешивания икра будет булькать, а также сильно и неравномерно прогреваться. Секрет сохранения полезных веществ именно в постоянном размешивании, чтобы температура не поднималась слишком высоко. Занятие нудное, но можно в это время, например, смотреть телевизор или слушать что-нибудь.

Через полчаса, когда часть жидкости испарится, икра приобретет готовую консистенцию. В самом конце добавить мелко порезанную зелень и размешать. Затем налить в таз холодной воды (потом сменить пару раз), поставить туда кастрюлю, чтобы быстро охладить. (Быстро охлажденная еда сохраняет в себе больше живости.) Выложить в банки, хранить в холодильнике не более 5 дней.



Эта икра совсем не похожа на ту, что в консервах. Она, можно сказать, почти живая, в чем вы сами убедитесь — даже хрустит, *рис. 2*. И ее можно заготовить на зиму. Если вы это сделаете, то по достоинству оцените живость и свежесть данного продукта. Это как зимой попробовать кусочек лета. Правда, придется повозиться.

Для заготовки потребуется стерилизовать стеклянные банки с крышками. Достаточно их тщательно промыть и облить крутым кипятком. Зелень в икру закладывать за 5 минут до готовности. Икру не охлаждать, а загружать горячей в горячие же банки. (Живость, конечно, несколько потеряется, но вкус будет прежним.) Когда остынут, убрать в холодильник или погреб.







1. Кабачки, лук, чеснок, морковь, сладкий и острый перец, помидор, зелень





2. Кабачковая икра с хлебом и овощами



# Строганина из рыбы

Если вы еще не перешли на чисто растительное живое питание (а с этим спешить не следует, как я не раз предупреждал), тогда строганина из свежемороженой морской рыбы — очень хорошая, вполне чистая, живая, питательная для тела и мозга еда.

Живая пища отличается от мертвой тем, что переваривается за счет своих ферментов, не расходуя «заряд аккумулятора» организма. Такой тип пищеварения называется аутолиз. В известном эксперименте академика Уголева сырая лягушка полностью растворяется в стакане с желудочным соком, а вареная лишь поверхностно изменяется.

Поэтому, если есть такая возможность, следует употреблять пищу животного происхождения в сыром виде. Мясо животных и птиц есть в сыром виде проблематично — невкусно, бесполезно, да и не нужно. Морепродукты напротив — и вкусно, и полезно, и легче усваивается.



Если рыба достаточно большая, ее следует разделить на части, *рис. 1*. Можно брать как свежую рыбу, так и мороженую. Желательно морскую, поскольку пресноводная рыба обычно заражена паразитами, да и экология в море чище. Ну и конечно, не ту, что выращивают на искусственном корме, с применением химии, гормонов и антибиотиков.

Лучше всего подходит кижуч, кета, горбуша, нерка, пеламида, скумбрия, тунец и им родственные. Строганина — это блюдо из мороженой рыбы, мороженая и вкусней. Поэтому, если посчастливилось добыть свежую, ее следует разделить на части, каждый кусок положить в пакет и убрать в морозильную камеру. А если рыба свежемороженая, надо следить, чтобы она не имела залежалой желтизны и прогорклого запаха.







Итак, сначала слегка размораживаем при комнатной температуре (или в холодильнике), чтобы можно было резать. Удаляем с помощью ножа кожу и кости, *рис. 2*. Нарезаем ломтиками, *рис. 3*. Вот, собственно, и все.





Можно добавить немного соли, но сначала попробуйте без нее и решите сами — нужна она или нет. А вот немного перца, красного или черного — не помешает. Употреблять сразу, пока совсем не разморозилась, *рис. 4.*



Строганина из рыбы — это отдельное, самостоятельное блюдо, его не следует ни с чем мешать. Только зелень, лук, чеснок, перец, хрен, горчица и разве что немного натурального ржаного хлеба, если просто так есть непривычно.

Любую пищу животного происхождения нужно обязательно употреблять с изрядным количеством зелени, чтобы наряду с белками, организм получал пищевые волокна и витамины.

Особая ценность — в зеленом луке. Это витамин С, кальций и кверцетин. Лучший источник кальция (после кунжута) — именно зелень, а не молоко. А кверцетин, как известно — убийца раковых клеток. Зеленый лук нужно есть каждый день и много.





1. Рыбу разделить





2. Очистить от кожи и костей





3. Порезать ломтиками





4. Струганина из кижуча и скумбрии



# Коврижка

*Ржаная мука 200 г*

*Амарантовая мука 70 г*

*Орехи 100 г*

*Изюм 80 г*

*Какао 30 г*

*Корица 3 г*

*Сахар 100 г*

*Мед 100 г*

*Кедровое масло 1 ст. л.*

*Пищевая сода 10 г*

*Уксус 1 дес. л.*

*Вода 180 г*



Поговорка «ни за какие коврижки» подчеркивает, что данное блюдо является праздничным лакомством, за которое можно быть готовым на все, ну или почти на все. Рецептов приготовления коврижки — традиционного русского пирога — существует множество. Здесь я привожу наименее «вредный» рецепт, который может быть с некоторой натяжкой отнесен к чистой пище, *рис. 1*.





---

Если на кухне имеется своя мельница (в условиях техногенной системы — это и роскошь, и предмет первой необходимости одновременно), первым делом готовим муку. Рожь и амарант следует хорошо перемешать между собой и загрузить в мельницу. Амарант, как и прочие масличные семена, молоть в мельнице отдельно нельзя — жернова забиваются.

Рожь можно использовать и обычную, но лучше пророщенную, о чем говорилось в «кЛИБЕ». Если нет мельницы, тогда нужно искать натуральную цельнозерновую ржаную муку в магазине или заказывать через Интернет. Обычная мука высшего сорта к натуральным продуктам не имеет никакого отношения.

Амарант лучше всего подходит белый. У черного вкусовые качества хуже. Но если нет амаранта, можно обойтись без него, добавив то же количество ржаной муки и чуть больше воды.

Какао-бобы (лучше живые) смолоть вместе с палочкой корицы в кофемолке. Либо взять какао-порошок и молотую корицу.

В миску налить воду, насыпать сахар, положить мед (для лучшего вкуса нужен гречишный), все размешать до растворения. Затем добавить кедровое масло, какао с корицей, муку, — размешать деревянной лопаткой.

В небольшой стакан насыпать соду и погасить ее 5–6%-ным уксусом. Уксус, конечно же, следует использовать только натуральный. Полезней всего яблочный. Гашеная сода требуется для разрыхления теста при выпечке. Можно использовать и искусственный разрыхлитель, но лучше обойтись обычной пищевой содой: меньше химии — больше уверенности.

Орехи порубить ножом на доске до крошки, не очень мелкой. Лучше брать pekan или грецкий орех. Добавить в тесто гашеную соду, рубленые орехи, изюм, все перемешать до однородной консистенции. Если не любите сладкое, изюм можно не добавлять.



Дно противня выложить пергаментом (вырезать по контуру дна), чтобы коврижка легко отделялась. Загрузить на противень тесто, разровнять и поставить в разогретую духовку или аэрогриль.

Время выпечки подбирается в зависимости от условий. Коврижка должна хорошо подрумяниться, но не пригореть, *рис. 2*. Например, температуру в аэрогриле (после разогрева) установить на 200 °С, скорость вентилятора — низкую, время — 30 минут.



В результате, у вас получится классное кондитерское изделие с минимальными затратами труда и времени. Готовится очень просто — требуется всего лишь точно отмерить ингредиенты и смешать. Для этого на кухне должны быть цифровые весы.

Электронные весы лучше выбирать такие, чтобы там была функция сброса (обнуления) показаний. Принцип следующий: на весы ставится тара (емкость), нажимается кнопка, показания весов сбрасываются в ноль, затем в тару загружается продукт, и на табло, таким образом, высвечивается вес нетто. Это удобно.





1. Рожь, амарант, вода, сахар, корица, мед, орехи, изюм, какао, сода





2. Коврижка



# Живой винегрет

*Цветная капуста 1 шт.*

*Морковь 3 шт.*

*Свекла 1–2 шт.*

*Лук репчатый 1 шт.*

*Чеснок 3–4 зубка*

*Помидор 1 шт.*

*Перец сладкий 1 шт.*

*Перец острый 1 шт.*

*Лимон 1/3 шт.*

*Масло кедровое 1–2 ст. л.*

Всеми любимое праздничное блюдо, винегрет, может и должен быть живым, из живых овощей, в особенности летом, когда все овощи — молодые, *рис. 1*. Зимой еще ладно, но летом нет никакого смысла чистить овощи от кожуры и варить, убивая все полезное, что в них имеется.



Готовится просто. Овощи порезать (цветную капусту лучше не резать, а разбирать пальцами), полить соком трети лимона, перемешать, добавить немного кедрового масла, снова перемешать. Всё. Соль — по вкусу. Живые овощи можно не солить — соль требуется в основном для приготовленных блюд, *рис. 2*.

Белки, жиры и углеводы организм получает в избытке от всякой непотребной пищи, которую средний человек поглощает в больших и бессмысленных количествах. А витамины, микро- и макроэлементы организму приходится собирать по крупицам.

Поэтому вывод — нужно заботиться о том, чтобы организм не испытывал дефицита в необходимых ему веществах, кормить его осознанно и намеренно, разнообразно и качественно, как неразумного ребенка.

Организм неприхотлив и готов работать едва на прожиточном минимуме, что неизбежно сказывается на здоровье и внешнем виде. Именно поэтому следует думать и понимать, что ты ешь и зачем, а не так, лишь бы чего проглотить.







1. Перец сладкий, морковь, цветная капуста, лук, помидор, чеснок, свекла, лимон, перец острый





2. Живой винегрет



# Пророщенные бобовые

*Чечевица, русский горох, маш, нут, фасоль, бобы, соя*

*Помидор*

*Острый перец*

*Чеснок*

*Уксус (лимонный сок)*

*Тыквенное масло*

Пророщенные бобовые занимают особое место в чистом Питании. Меня часто спрашивают, чем же себя кормить, если от животных продуктов отказаться хочется, а свежих и экологически чистых овощей и фруктов в наличии нет.

Но ведь на одних овощах и фруктах далеко не уедешь. Нельзя ударяться в крайности. Тем более, что действительно экологичные растительные продукты сейчас найти трудно, особенно в зимний период.

Поэтому проростки злаковых и бобовых должны составлять основу чистого питания. Пророщенные бобовые обладают уникальными свойствами «два в одном»: высокие питательные качества и одновременно эффективное очищение организма. Белков в проростках больше, чем в любом мясе, а усваиваются они на порядок лучше и с меньшими затратами, *рис. 1*.





Единственный недостаток — бобовые приходится отваривать, потому что в сыром виде они — как сырая картошка, невкусные. В небольшом количестве сырые проростки бобовых можно добавлять в салаты, но как отдельное блюдо есть не рекомендуется, из-за присутствия ингибиторов — природных консервантов (отсюда и вкус как у сырой картошки).

Ингибиторы для организма токсичны. Они частично устраняются проращиванием, а окончательно нейтрализуются тепловой обработкой. Семена бобовых, в отличие от злаковых, содержат большое количество ингибиторов, поэтому их приходится отваривать.







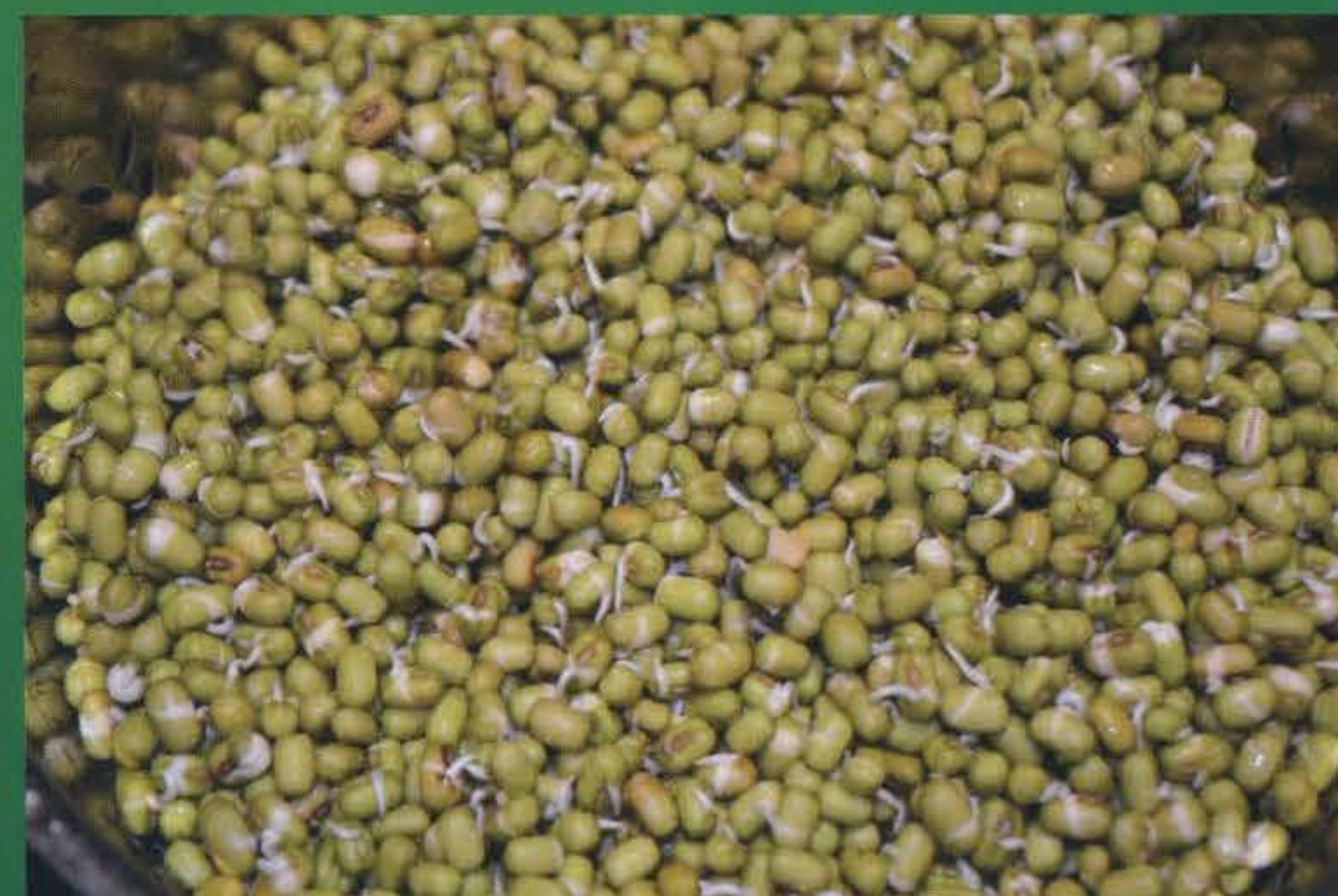
**Технология проращивания.** Осмотреть семена на предмет присутствия камней и негодных семян. Промыть под струей воды. Залить питьевой водой, например, на ночь. Утром откинуть в дуршлаг, накрыть мокрой марлей в четыре слоя и оставить при комнатной температуре. Вечером семена должны уже проклюнуться, *рис. 2, 3, 4.*

Чечевица и маш прорастают быстро. Нут и русский горох немного медленней — требуется часов 15–20. Если к вечеру проклюнуться не успели, можно убрать в холодильник — там до утра дойдут. Длинных ростков допускать не следует, чтобы питательные свойства семян не уходили в рост.



Фасоль и соя прорастают хуже и неравномерно. Но можно попытаться, иногда попадаетесь хороший сорт, с которым все в порядке. С соей надо быть осторожным — если она не прорастает, лучше не использовать — может быть генномодифицированной. Генномодифицированные семена не прорастают.

Готовятся проростки примерно одинаково, но есть некоторые особенности. Чечевицу, маш, бобы и фасоль лучше готовить в пароварке — от 30 до 45 минут. Пароварки бывают разные, поэтому время может варьироваться, так что готовность пробуйте на вкус. Бобы перед приготовлением желательно очистить от кожуры — это делается легко.







Для создания готового блюда из бобовых потребуются помидор, чеснок, уксус, тыквенное масло, перец и зелень, если доступна, *рис. 5*. Обычно бобовые принято подавать с томатным или иным соусом, который будет вреден в той или иной степени, особенно если это супермаркетный соус. Мы же будем делать не менее вкусное блюдо, но при этом чистое.

Небольшой помидор (или половинку), чеснок (2 зубка), перец и зелень мелко нарезать и положить в тарелку с бобовыми. Если острого перца нет, можно взять молотый кайенский (красный) по вкусу. Добавить щепотку соли, десертную ложку яблочного уксуса, или выжать дольку лимона, размешать. Затем добавить десертную ложку тыквенного масла, снова размешать. Чистое, простое, сильное блюдо готово, *рис. 6, 8*.

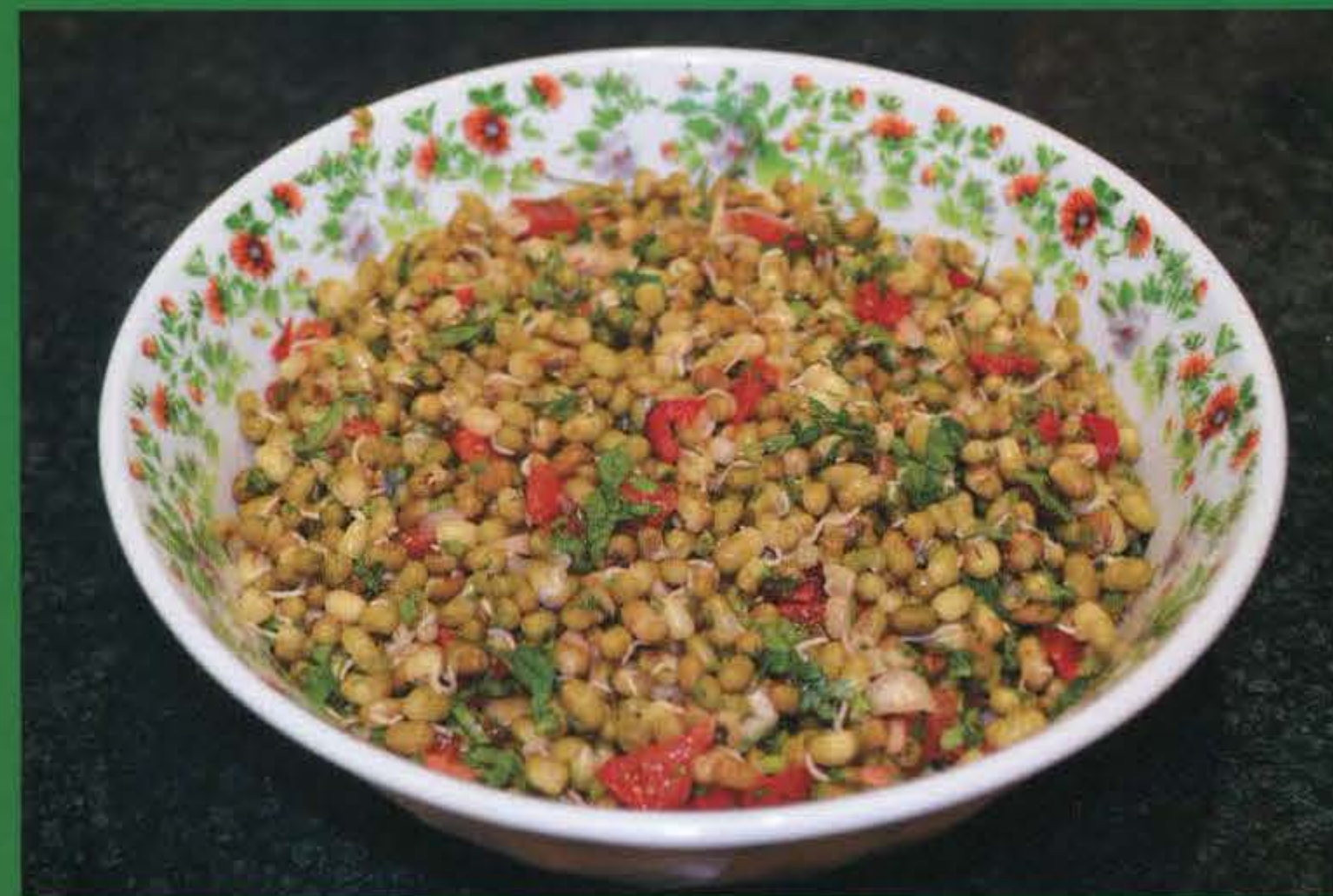




Нут, горох и сою лучше варить в воде примерно 40–50 минут. После готовности воду можно слить и далее сделать блюдо по тому же рецепту. Но можно и приготовить **гороховый суп**. Для этого, воды берется немного, с тем расчетом, чтобы она вся не выкипела, но и не получилось жидко. Добавить по чайной ложке соли и черного перца горошком, а также душистый перец и лавровый лист по несколько штук, и пару штук гвоздики.

Когда сварится, добавить нарезанную зелень — это и будет чистый гороховый суп, безо всяких традиционных, но ненужных добавок, таких как бекон или картошка, которые с горохом абсолютно не сочетаются, *рис. 7*. В суп можно еще добавить немного яблочного уксуса и тыквенного масла — по вкусу. Перец горошком в этом супе — вовсе не помеха, а добавляет пикантности. Душистый горошек, гвоздику и лавровый лист можно убрать.

Тыквенное масло особенно хорошо сочетается именно с бобовыми. Главным его преимуществом является большое содержание цинка (для мужской функции и не только), и антипаразитарные свойства. Вообще, оно действует как бальзам для организма, в отличие от тяжелых масел, таких как оливковое и подсолнечное. Тыквенное масло должно быть приятного запаха (не прогорклого) и цвета крепкого чая, возможно с зеленым отливом.







1. Чечевица, помидоры, чеснок, перец





2. Проростки чечевицы





3. Проростки гороха





4. Проростки маша





5. Маш, помидоры, чеснок, перец, зелень





6. Пареная чечевица с помидорами, перцем, чесноком и зеленью





7. Гороховый суп





8. Пареный маш с помидорами, перцем, чесноком и зеленью



# Кунжутное молоко

*Неочищенный кунжут*

*Мед*

*Вода*

В традиционной медицине и диетологии принято считать, что животное молоко является ценным пищевым продуктом и отличным источником кальция. Не будем здесь приводить контраргументы, скажем только, что данная точка зрения весьма спорна.

Есть другой, альтернативный и совершенно бесспорный источник кальция, а также белка — кунжутное молоко. В теории, можно доказывать все что угодно и сколь угодно убедительно. Однако самым убедительным доводом может быть, к примеру, состояние собственных ногтей и волос. Для их роста нужен кальций.

Если хотя бы в течение одной-двух недель вы будете выпивать стакан кунжутного молока в день, то обнаружите, что ногти и волосы растут в два-три раза быстрее — это очень заметно. Проверьте сами. Очевидно, и ваши дети будут расти быстрее, если станут регулярно пить этот великолепный напиток.

Для приготовления молока нужен именно неочищенный кунжут, потому что мы его будем проращивать. Семена обычно коричневые — в оболочке. Обработанный кунжут — чисто белый (очищенный), но он не прорастает.

Кунжут выложить в сито и тщательно промыть сильной струей воды из душа. Делается это затем, чтобы удалить песок, который там присутствует. Сито с кунжутом погрузить в миску, залить питьевой водой и оставить на ночь. Утром сито поднять, чтобы вода стекла, поставить на широкое блюдо и накрыть сверху мокрой марлей. Вечером семена проклюнутся, *рис. 1*.



Проросший кунжут снова промыть (напоследок ополоснуть питьевой водой), выгрузить в блендер, добавить немного меда по вкусу, залить питьевой водой так, чтобы вода наполовину покрывала зерно, и размолоть на высокой скорости. Далее, размолотую массу необходимо отжать. Самый удобный и эффективный способ — шнековая выжималка, которая уже упоминалась в рецепте живого киселя.

Вот и все, чрезвычайно полезный и вкусный напиток с высоким содержанием белка и кальция — готов, *рис. 2*. Концентрация его зависит от количества воды — можно сделать как молоко, так и сливки. Хранится в холодильнике не более 3 суток — потом начинает бродить, потому что это очень живой напиток.

Аналогично можно приготовить молоко из лесного ореха или миндаля. Единственное отличие — прораствания не дождетесь, но это и необязательно, достаточно замочить орехи на ночь.

Орехи, как и любые семена, содержат ингибиторы. Ингибиторы препятствуют пищеварению, а в больших количествах могут быть токсичны. Для их нейтрализации, семена следует проращивать или хотя бы замачивать. (Грецкий орех и пекан можно не замачивать, но употреблять не более 5 орехов за раз.) С набухшими орехами далее поступайте так же, как с пророщенным кунжутом.

Ореховое молоко — тоже очень питательный и ценный пищевой продукт. Но молоко из пророщенного кунжута — по всем параметрам непревзойденно.







1. Проростки кунжута





2. Кунжутное молоко и финики



# Натуральный усилитель вкуса

*Помидоры*

*Чеснок*

*Подсолнечное масло*

Известно, что глутамат натрия, добавляемый чуть ли не во все супермаркетные продукты, вызывает эффект привыкания, не считая многих других побочных эффектов. Это сугубо химический реагент, не имеющий к пище никакого отношения и придуманный производителями и торговцами с целью привязать покупателя к кормушке.



---

Но если уж хочется вкусно поесть, можно усилить вкус некоторых блюд натуральной заправкой. Готовится она следующим образом.

Помидоры и чеснок мелко порезать. На сковороде разогреть немного подсолнечного масла (нерафинированного, первого отжима), загрузить помидоры с чесноком и пассировать, постоянно помешивая, в течение 3–5 минут.

Получится соус с интересным, пикантным вкусом, которым можно заправлять многие блюда, например, борщ, рис, овощи, бобовые. Данный продукт нельзя назвать чистым и полезным, поскольку он приготовлен на сковороде. Однако побаловать себя иногда можно.

Например, если вы употребляете яйца, попробуйте сделать такую необычную яичницу. Сначала на сковороде пассируются помидоры с чесноком, затем огонь убавляется до минимума и разбиваются яйца. Как только белок свернулся (не надо его жарить до состояния подошвы), распределить желток вилкой равномерно по всей площади и снять с огня. Наверняка, вы откроете для себя новый вкус яичницы.

Если привыкли готовить яичницу на животном масле, можно ту же пассировку делать на сливочном или топленом, только недолго, чтобы масло не подгорело. Надо еще отметить, что сила вкуса зависит от времени пассировки. Чем дольше пассировка, тем сильнее вкус, но, к сожалению, вредности добавляется.



# Баклажанная икра

*Баклажаны*

*Морковь*

*Помидоры*

*Репчатый лук*

*Чеснок*

*Сладкий перец*

*Острый перец*

*Укроп, петрушка*



---

Есть один хороший принцип — **если продукт в сыром виде невкусен, его следует приготовить, либо не употреблять вообще**. Неприятный «сырой» вкус может быть обусловлен ингибиторами, либо тем, что это не ваша еда. Например, если вы не способны есть мясо в сыром виде, тогда стоит подумать, ваша ли это еда.

В Природе ведь пища не готовится, — это вообще-то противоестественно. Так что, «приготовленные» рецепты здесь — в виде исключения или дополнения к преимущественно живому рациону.

Ингибиторы могут присутствовать в растениях в большем или меньшем количестве. Если их много, растение имеет не очень приятный вкус и тяжело переваривается. К таким растениям относятся, например, бобовые, арахис, картофель, баклажаны.

Из молодых баклажанов, или «синеньких», как их называют на Кавказе, самое вкусное, что можно приготовить — это баклажанная икра. Готовится она подобно кабачковой, но вкус имеет немного другой, интересный. (Надо отметить, тепличные баклажаны — почти безвкусные, так что надо искать настоящие, грунтовые.)





Баклажаны очистить от кожуры. Все овощи порезать так, чтобы удобно было закладывать в мясорубку. Количество ингредиентов брать в таком соотношении, как подсказывает интуиция и вкусовые предпочтения, *рис. 1*. Все прокрутить через мясорубку со средней решеткой, кроме чеснока и одного помидора.

Один помидор и чеснок мелко порезать. Взять кастрюлю с толстыми и высокими стенками. Налить на дно полсантиметра подсолнечного масла (нерафинированного, первого отжима) и разогреть на среднем огне. Пассировать помидор с чесноком в течение 3–5 минут. Затем загрузить в кастрюлю всю массу.

Добавить соли по вкусу, можно еще немного молотого черного перца, и тушить на среднем огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Через 15 минут немного убавить огонь. Время готовки — 25–30 минут, не больше.

В самом конце добавить мелко порезанную зелень и размешать. Затем налить в таз холодной воды (потом сменить пару раз), поставить туда кастрюлю, чтобы быстро охладить. (Быстро охлажденная еда сохраняет в себе больше живости.) Выложить в банки, хранить в холодильнике не более 5 дней. Заготавливать на зиму можно точно так же, как и кабачковую икру.



Надо отметить, приготовленная пища не всегда хорошо сочетается со свежими овощами, такими как огурцы и помидоры. Организм не всегда понимает, что же такое в него загрузили — то ли вареную пищу, то ли живую, и как с ней обращаться — неясно, ведь механизмы переваривания живой и вареной пищи — разные.

В связи с этим вы можете ощутить некоторый дискомфорт. Но это индивидуально, у всех по-разному. Поэтому сочетайте блюда, исходя из индивидуальных особенностей и предпочтений, не нарушая основное правило: в один прием употреблять только подобное.

Баклажанная или кабачковая икра хорошо идет с вареной картошкой. Зелень сочетается с любыми блюдами. Натуральный зерновой хлеб на закваске также хорошо подходит ко многим блюдам, *рис. 2*. Употребление дрожжевой выпечки, напротив, никак нельзя назвать совместимым с чем-либо и допустимым вообще.







1. Лук, морковь, баклажаны, помидоры, перец сладкий, чеснок, перец острый





2. Баклажанная икра с хлебом и овощами



# Живой компот

Зимой, когда натуральные сезонные фрукты не найти, наступает время сухофруктов. Это лучше, чем красивые, как игрушечные, плоды из супермаркета, в которых, кроме красоты, нет ничего ценного. Больше вреда, чем пользы.

Можно, конечно, иногда побаловаться плодами, поспевающими в другом земном полушарии, но особого смысла в этом нет, за исключением цитрусовых, может быть. Смысл в том, чтобы питаться по сезону, — это естественно. В том порядке, как созревают фрукты, ягоды и овощи вашего полушария.



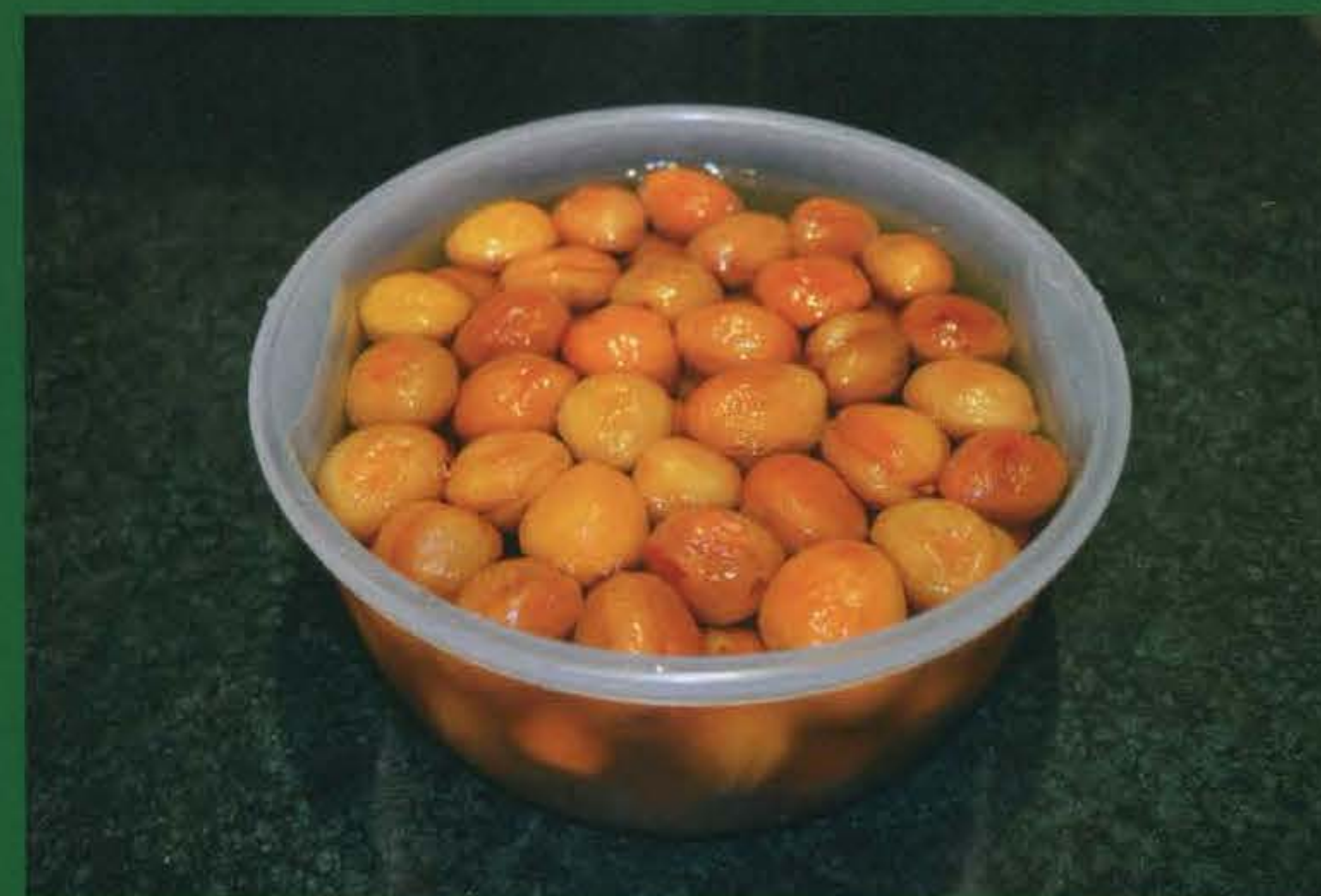


Самый вкусный компот, наверно, из урюка. Это абрикосовые плоды, полностью созревшие и высохшие на ветке. Только непонятно, зачем компот варить, да еще с добавлением сахара. Чтобы уничтожить все ценное?

Готовится очень просто. Урюк промыть, *рис. 1*. Залить питьевой водой и убрать в холодильник, *рис. 2*. Всё. В косточках вкусные орешки.

На Востоке давно известно, что тот, кто есть урюк и дыни — выглядит очень хорошо. Омолаживающими свойствами обладают также лесные ягоды, арбузы, груши, огурцы, абрикосы и свежая зелень. Поэтому летом необходимо все это есть в большом количестве. А зимой — курагу, сушеный урюк, синий изюм и морскую капусту.

Надо отметить, что с некоторыми фруктами и овощами, а в особенности с арбузами и дынями, сейчас следует быть осторожным, желательно занять нитрат-тестер. Производители и торговцы, в погоне за прибылью, бывают, готовы на все. В наше время приходится искать-выискивать надежных поставщиков экологичной продукции.







1. Урюк помыть





2. Залить питьевой водой, убрать в холодильник



# Мидии в лимонном соке

*Мидии*

*Лимон (яблочный уксус)*

*Репчатый лук*

*Зелень*

*Черный молотый перец*

Если в ваш рацион входят продукты животного происхождения, тогда морские моллюски будут самым ценным из того, чем можно «поживиться». Из всех моллюсков мидии — рекордсмены по содержанию всего — белков, витаминов и минералов. Лучше всего, конечно, сырые или свежемороженые моллюски. Их можно есть просто так, с уксусом и луком.

Но если свежих в наличии нет, сойдут и варено-мороженые. Такое блюдо я бы не назвал чистым. Все-таки вареная пища животного происхождения изрядно зашлаковывает организм. Но для мидий можно сделать исключение — слишком высока их пищевая ценность.



Мидии разморозить при комнатной температуре, или лучше в холодильнике, хоть это и дольше. Они должны иметь свежий вид и не иметь прогорклого запаха, *рис. 1*. Если крупные, порезать на половинки, обильно сдобрить лимонным соком, посыпать зеленью, перцем по вкусу, и размешать, *рис. 2*. Можно оставить так на несколько часов мариноваться в холодильнике — станут мягче. Но можно и сразу есть, с луком, чесноком, горчицей или васаби.

Следует знать, что морепродукты — креветки, осьминоги, моллюски — могут быть не выловлены (и это скорей всего), а выращены в искусственных условиях (аквакультура). Трудно надеяться, что эти условия были достаточно экологичны. К сожалению, сейчас это так. Но можно надеяться, что именно мидии выращивались в приемлемых условиях, потому что жить они могут только в исключительно чистой морской воде.







1. Зеленые мидии, лимон





2. Мидии в лимонном соке с зеленью, луком и перцем



# Халва из проростков

*Семена подсолнечника 300 г*

*Какао 30 г*

*Мед 150 г*

*Перга 50 г*

Можно сказать, в проростках подсолнечника хватает всего и помногу. Очень богатый набор витаминов, минералов, белков и качественных жиров. Очень плотная еда. Много не съешь. Можно есть просто так, с медом, добавлять в салаты. На вкус они нейтральны. В качестве самостоятельного блюда, наверное, лучше всего халва.



Семена подсолнечника (без оболочки) промыть и залить питьевой водой на 3 часа. Откинуть в дуршлаг, накрыть мокрой марлей в четыре слоя и оставить при комнатной температуре на ночь (или на день, как удобно).

Проклюнувшиеся семена, *рис. 1*, прокрутить на мясорубке с мелкой или средней решеткой два раза. Добавить мед, пергу, какао, все размешать. Халва готова. Можно добавить горсть абрикосовых косточек или миндаля для пикантности, *рис. 2*. Хранить в холодильнике не более недели.

В чем отличие живой халвы от обычной? В том, что она действительно живая, с активными ферментами и без сахара. Такой продукт никоим образом не засоряет организм, а наоборот, хорошо очищает. Перга дает дополнительные ферменты для лучшего усвоения, а также набор витаминов и минералов. Какао усиливает вкус и действует как натуральный стимулятор (особенно если сырое). В комплексе всех ингредиентов халва из проростков является высокоэнергетической пищей. Весьма ощутимо заряжает энергией.







1. Проростки подсолнечника





2. Халва из проростков с абрикосовыми косточками



# Чистый борщ

*Капуста*

*Свекла*

*Морковь*

*Картофель*

*Помидор*

*Сладкий перец*

*Острый перец*

*Чеснок*

*Лук репчатый и зеленый*

*Укроп, петрушка*

*Кедровое масло*

*Яблочный уксус*

*Лавровый лист*

*Соль*



Существует распространенный стереотип о том, что борщ, чтобы быть сытным и «настоящим», обязан быть приготовлен на мясном бульоне, чтобы в нем плавал жир, кусок мяса, а то и сало. Да, это действительно сытно настолько, что можно убить наповал или, по крайней мере, увалить в сон уж точно.

По поводу «полезности и сытности» мясного бульона есть большие сомнения. Вытяжка из мяса животного несет в себе не столько питательную ценность, сколько полный набор всевозможных вредных веществ, начиная с гормонов, которые вбрасываются в кровь при смертельной агонии, и кончая всевозможной химией, на которой выросло животное.

Как известно, животных и птиц сейчас даже в фермерских хозяйствах, за редким исключением, потчуют кормами, в которые входят ГМО, отходы мясных и рыбных комбинатов, а также антибиотики и гормоны роста. Мясо получается соответственным. Поэтому нужно искать вменяемых и честных фермеров, либо переходить на экологичные морепродукты. А борщ самодостаточен и без мяса.

Готовится на сильном огне и быстро, поэтому желательно все овощи нарезать заранее. Соотношение ингредиентов можно брать по интуиции и предпочтениям, *рис. 1*. Свеклы много не надо, иначе будет сладким — но это по вкусу. Всевозможной зелени можно не жалеть. Главный принцип: овощи закладываются в кипящую воду последовательно — сначала те, что варятся дольше, потом те, что варятся быстрее.







Картофель нарезать не очень мелко, но и не крупно. Морковь — тонкими кружочками, свеклу — соломкой, капусту и все остальное — как вам нравится. Зимой можно взять половину свежей капусты, половину квашеной (тогда уксус добавлять не нужно).

В кастрюлю налить воды на  $\frac{2}{3}$ , добавить чайную ложку соли и лавровый лист, довести до кипения, бросить туда картошку, затем, помешивая, довести до кипения, бросить свеклу и морковь, можно корни петрушки, опять довести до кипения, дать чуть-чуть покипеть, загрузить капусту, помидоры, чеснок, сладкий и острый перец. Снова довести до кипения, помешивая. Но не кипятить.

В самом конце положить репчатый и зеленый лук, укроп, петрушку, пару столовых ложек яблочного уксуса, немного кедрового масла, до кипения не доводить, размешать и выключить огонь. Овощи следует брать в таком количестве, чтобы борщ получился густой, вплоть до того, чтобы ложка стояла.

Как вы поняли, борщ не «варится», а лишь последовательно доводится до кипения, чтобы максимально сохранить витамины. Лишь бы картошка сварилась. Капуста вообще должна хрустеть. Нет никакого смысла доводить овощи до киселеобразного состояния, *рис. 2*.



---

Есть лучше сразу. Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП) только что приготовленного борща сравним с живой водой, потому что овощи отдали в жидкость всю свою живую энергию. Остатки в кастрюле следует быстро охладить, поставив, например, в таз с холодной водой, для сохранения «живости».

Как ни странно, борщ на воде получается не менее сытный, чем на мясном бульоне. Потому что для организма особая питательная ценность заключается не в калориях, а в минералах и витаминах, которыми так богаты овощи. Белки, жиры и углеводы можно получить из другой пищи. А чистый борщ организму — для отрады и очищения.

Впрочем, дополнительной сытности можно добавить, если есть борщ с натуральным ржаным хлебом, да с зеленым луком вприкуску, как было принято в старой Руси. Тогда уж точно больше ничего не захочется — ни традиционного «второго», ни «третьего». Борщ — самодостаточное блюдо.

Для пущей «вкусности», одновременно с закладкой капусты, можно добавить пассировку помидоров с чесноком (как в рецепте «Натуральный усилитель вкуса»). Но чистый борщ и без усиления получается вкусный. А еще попробуйте в тарелку с борщом покрошить хлеб, возможно, вам понравится.





1. Капуста, свекла, морковь, помидоры, перец, чеснок, лук, зелень





2. Чистый борщ



# Маринованный кальмар

*Кальмар 250 г*

*Лук репчатый 50 г*

*Уксус яблочный 30 г*

*Перец черный молотый*

*Соль 1 щепотка*

Кальмар — высокобелковый продукт. Искусственно не выращивается, так что можно рассчитывать на экологичность. Самый лучший — дальневосточный. Только вот вареный (денатурированный) белок не полноценен и трудно усваивается. Но морепродукты вовсе не обязательно варить. В сыром виде они даже мягче и на вкус изящнее.

Белки перевариваются в кислой среде, и лучше всего в процессе аутолиза — со своими ферментами. Поэтому все, что требуется для приготовления морепродуктов — это уксус или сок лимона.



Кальмары разморозить при комнатной температуре или в холодильнике. Замороженные продукты должны иметь достаточно свежий вид и не иметь прогорклого запаха. Очистить от кожи и внутренностей, промыть холодной водой, *рис. 1*. Кальмары порезать соломкой, а лук — кружочками. Добавить яблочный уксус или сок лимона, перец и соль по вкусу.

Все смешать, уложить в стеклянную или эмалированную посуду и уплотнить так, чтобы вся масса была в соке. Убрать в холодильник. Через несколько часов блюдо готово, *рис. 2*.

Не надо бояться, что в сырых морепродуктах могут быть бактерии или паразиты. Паразитами и бактериями человеческий организм атакуется ежесекундно — через воздух, пищу и предметы обихода. Например, телефон, колбаса, шашлык и сырые морепродукты — абсолютно равнозначные источники паразитов и бактерий. Слабая тепловая обработка не спасает.

Заботиться надо об иммунитете своего организма. Для этого исключить из рациона супермаркетную химию, синтетику, ГМО, дрожжи, а также медикаменты (если возможно) — все это убивает иммунитет. Питаться натуральными продуктами, преимущественно живыми, с обязательным и каждодневным включением антипаразитарных растений: лук, чеснок, перец, горчица, хрен, редька, яблочный уксус, гранатовый сок, лесные ягоды. Тогда о паразитах можно не беспокоиться.







1. Кальмары, лук репчатый





2. Кальмар маринованный



# Живой чай

*Сушеный шиповник 4 ст. л.*

*Сушеные травы 2 ст. л.*

*Вода 0,8 л*



Горячий чай или кофе — дело привычки. Смысл — в основном — в кофеине, а также в самой привычке. Польза — сомнительна. Но есть другая альтернатива — живой чай на травах и ягодах, который не заваривается, а настаивается на холодной воде. Все витамины, микро- и макроэлементы, а также антиоксиданты при этом сохраняют свою первоначальную природную форму. Нагревание все-таки меняет свойства веществ на квантовом уровне, а все живое, в том числе ферменты, превращает в мертвое.



Шиповник размолоть на кофемолке. Вместе с травами залить водой в обычном кофейнике, *рис. 1*. Размешать и поставить в холодильник. Если ставится вечером — можно пить уже утром, если ставится утром — можно пить вечером. Перед тем как разливать из кофейника, настой следует размешать и дать минут 5 отстояться, тогда поршень будет идти легче.

Можно слить весь настой и залить водой по второму разу. А можно отливать небольшими порциями и доливать воду, не забывая размешивать. Настаивать на третьей воде смысла большого уже нет. Столовые ложки травы и ягод можно брать с верхом.

Шиповник лучше собирать самостоятельно, или покупать свежий, а затем сушить так же самим. Потому что несведущие люди сушат ягоды в духовке или высокотемпературной сушилке, что напроочь уничтожает все полезные свойства. Заваривать шиповник в термосе тоже нет никакого смысла. Распространенное мнение, будто таким образом получается витаминный напиток — глупый миф.

Представьте, сначала все витамины убили высокотемпературной сушкой, затем заварили кипятком и долго томили-парили — что там живого-полезного может остаться? Но люди почему-то свято верят в особый смысл сего действия. Возможно, только вера и несет в данном случае какую-то пользу.





---

Сушить ягоды, травы, да и все остальное, следует при температуре не выше 41 °С. Только тогда можно рассчитывать на реальную сохранность всех полезных веществ и ферментов. Шиповник лучше всего сушить при комнатной температуре — для этого прекрасно подходит кухонная стенка или шкаф — на крышу стелется пергамент и раскладываются ягоды в один слой.

Травы в напиток можно брать те, которые не дают резкого привкуса и не являются конкретно лекарственными. Например: иван-чай (кипрей), курильский чай, гинкго билоба, каркадэ, душица, мята, листья брусники, крапива и другие. Помимо шиповника можно еще добавить немного сушеных ягод боярышника, рябины, годжи, а также мед по вкусу.

Если вода берется живая (активированная на электроактиваторе), тогда получается двойная польза: и дополнительные антиоксиданты, и настойка лучше, потому что молекулы живой воды активны. Подробнее о живой воде — «Апокрифический Трансерфинг».

Такой живой напиток особенно полезен зимой и весной. Шиповник — богатый источник витаминов и пектинов. Пектины очищают и нормализуют работу ЖКТ. Общеукрепляющее средство. Делает кровеносные сосуды эластичными. Помогает справляться с синдромом хронической усталости. Шиповник еще является одним из немногих растений, которые содержат кверцетин — это сильнейший антиоксидант, убийца раковых клеток.

Ну а смысл настоя на травах в том, что они в концентрированном виде содержат микро- и макроэлементы — то, что необходимо организму для функций обмена веществ. Организм может очень долго обходиться без калорий, белков, жиров и углеводов, а вот без витаминов и минералов — никак не может, — именно они обеспечивают то, что называется обменом веществ, то есть собственно функцией жизни.





1. Живой чай на шиповнике и травах



# Овощное рагу

*Картофель 1 кг*

*Капуста 1 шт.*

*Морковь 3 шт.*

*Репчатый лук 3 шт.*

*Чеснок 1 шт.*

*Сладкий перец 1 шт.*

*Острый перец 1 шт.*

*Помидор 1 шт.*

*Масло подсолнечное 2 ст. л.*

*Зелень*

*Перец черный молотый 1/2 ч. л.*

*Лавровый лист 3 шт.*

*Душистый горошек 5 шт.*

*Гвоздика 2 шт.*

*Соль 1 ч. л.*



Овощное рагу готовится подобно чистому борщу, с тем отличием, что рагу — плотное густое блюдо, в нем больше картошки, *рис. 1*.

В кастрюлю налить воды на  $\frac{1}{3}$ , добавить приправы, вскипятить. Молодые овощи чистить от кожуры не надо. Загрузить картошку, разрезанную на 4 части, довести до кипения, варить 3–5 минут. Затем последовательно закладывать, доводя до кипения: морковь, капусту, помидор, чеснок, сладкий и острый перец. Репчатый лук (можно вместе с зеленым), подсолнечное масло и зелень — в самом конце — положить, размешать и выключить огонь. Сильное и чистое блюдо готово, *рис. 2*.

Все делается просто и быстро. Употреблять лучше сразу. Остатки остудить в холодной воде и убрать в холодильник. В следующий раз можно не подогревать — вкусно и так. При повторном разогреве вся «живость», а также часть витаминов и минералов теряется. Чем меньше тепловой обработки, тем полезней.







1. Картошка, капуста, морковь, перец, лук, чеснок, помидор, зелень





2. Овощное рагу



# Проростки пшеницы

Сами по себе проростки пшеницы — самое простое и полноценное из всех блюд. Это не только совершенная пища, но и лекарство одновременно. Среди всех семян, пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов, микро- и макроэлементов.

Преимущество проростков в том, что их питательная ценность на порядок выше, чем у спящих семян. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодовый сахар, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме.

Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Более того, синтезируются витамины и другие полезные элементы, накапливается энергия, мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потенциал для рождения новой жизни.



---

Прорастающие семена по определению не содержат ГМО. (Модифицированные семена не прорастают.)

Это пища, которая:

- Чистая сама по себе;
- Очищает весь организм, от клеток до фильтросистем;
- Содержит все необходимые питательные вещества и витамины;
- Это биогенная пища — она питает и лечит организм живой биоэнергией.

Пшеницу выложить в дуршлаг, промыть под струей воды. Залить питьевой водой в миске и оставить на 4–5 часов. Все, что плавает, следует выбросить. Затем, откинуть зерно в дуршлаг и накрыть мокрой марлей в 4 слоя. Через 15–16 часов зерна проклюнутся, *рис. 1*. Перед употреблением промывать чистой водой, чтобы удалить продукты обмена. Хранить в холодильнике. Можно добавлять в другие блюда или есть просто так.





---

Зерно желательно закупать у проверенных торговцев или вменяемых фермеров, которые специализируются на экологических и натуральных продуктах. Если в своем регионе найти затруднительно, через Интернет заказать — уж точно без проблем. Обычно на упаковке должно быть написано: «Зерно для проращивания, выращено в экологически чистом районе, без использования химикатов». Не факт, что это окажется чистой правдой, но в нашем мире приходится выбирать хотя бы «меньшее зло».

Нельзя покупать зерно, предназначенное для посева — оно, как правило, протравлено от вредителей. Неплохое зерно выращивают в Сибири и северных широтах, но и на юге хорошие места имеются. Предпочтительнее то зерно, которое выглядит некрупно, неказисто, с примесью семян сорняков. Если зерно крупное, один к одному, без малейшей примеси, возникают сомнения в том, что оно выращено без применения химикатов.

Длина ростков должна быть не более 1–2 мм, при дальнейшем прорастании питательные свойства теряются. Рост замедляется в холодильнике. Чашка проростков может заменить обед. Если нет возможности оторваться от работы, например, в автомобиле или перед экраном, такой обед удобно взять с собой в маленьком пластиковом контейнере.

Жевать следует до полного измельчения. Так, на чашку проростков уйдет порядка 40 минут. Но ведь это не имеет значения, если вы одновременно можете заниматься другим делом. Оно того стоит — хотя бы по 1–2 столовых ложки в день. Целебный эффект достигается при систематическом употреблении.

По некоторым параметрам заметные улучшения наступают уже в скором времени: зрение, волосы, зубы. Если с зубами имеются проблемы (не очень запущенные), нужно потихоньку жевать, проблемы постепенно уйдут, в том числе зубная боль может уйти — биоэнергия лечит.





1. Проростки пшеницы



# Паштет из проростков

*Зерно пшеницы 200 г*

*Бананы 3 шт.*

*Масло расторопши 1 ст. л.*



---

Если жевать проростки трудно (или нечем), можно приготовить такой, своего рода паштет. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой сначала бананы, затем пророщенную пшеницу (ее дважды). Добавить масло расторопши, размешать. Получается блюдо, которое очень эффективно питает и очищает организм. Старикам, детям, спортсменам. Вместо бананов можно использовать сухофрукты. Не только полезно, но и вкусно. Можно давать маленьким, как прикорм, понемногу.



# Дикий рис

*Дикий рис 100 г*

*Помидор 1 шт.*

*Острый перец 1 шт.*

*Чеснок 5–6 зубчиков*

*Кедровое масло 2 дес. л.*

*Яблочный уксус (сок лимона) 2 дес. л.*

К рису это растение, за исключением внешней схожести, не имеет никакого отношения, *рис. 1*. В свое время дикий рис был одним из основных продуктов питания у североамериканских индейцев (как и амарант у майя и ацтеков). Чрезвычайно полезен для организма. Улучшает зрение, реакцию, дает необычайный прилив сил. Очень хорошо тонизирует и уравнивает нервную систему. Богат белком. Сильный афродизиак.

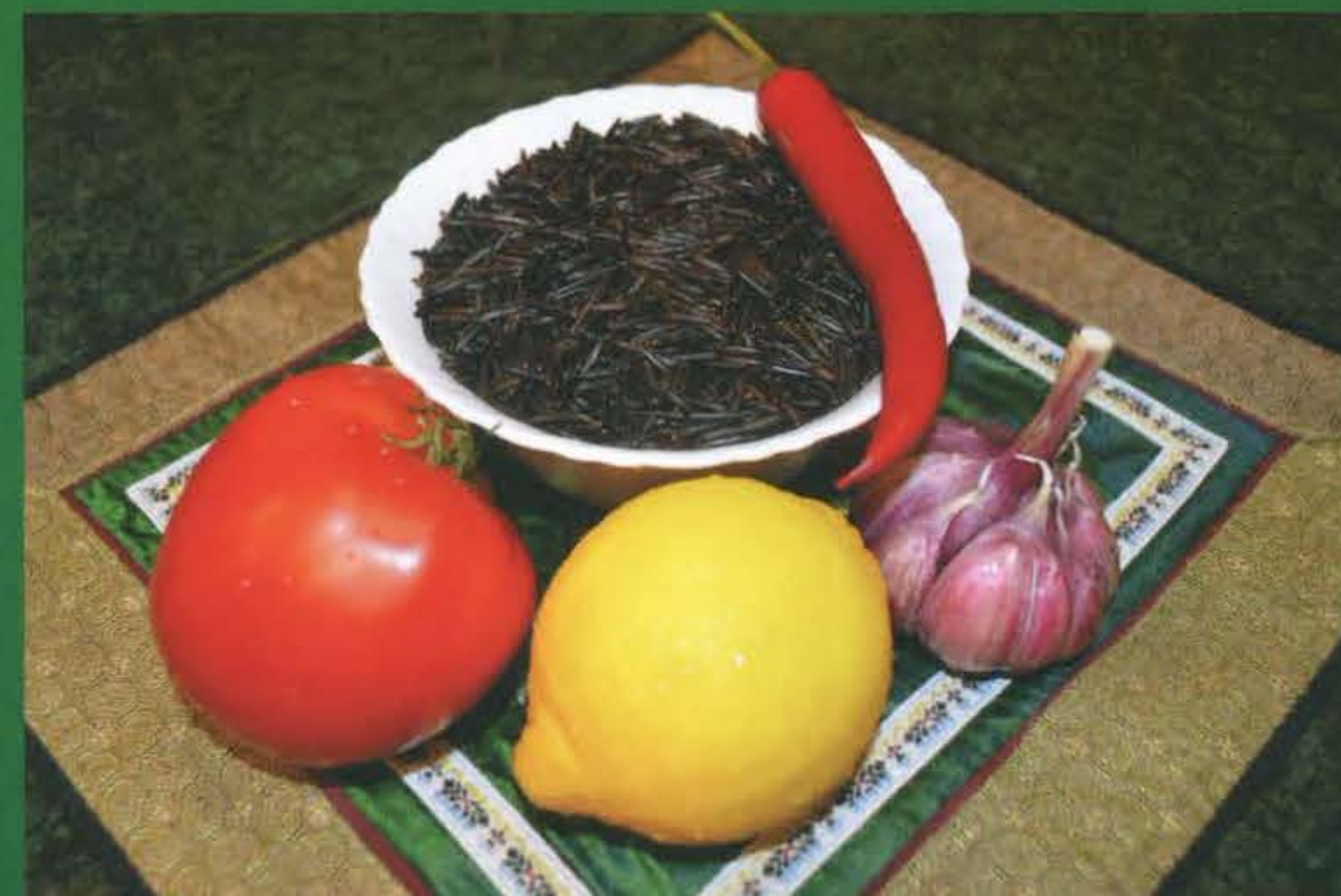


Рис промыть и замочить в воде на 2 часа. Соотношение воды и риса 3:1. Довести до кипения и варить на малом огне 20–25 минут. Затем закутать кастрюлю в одеяло на полтора-два часа. Потом из кастрюли слить лишнюю воду, если осталась.

Выложить рис в тарелки, мелко порезать помидор, чеснок и острый перец (можно использовать молотый красный). Добавить яблочный уксус либо сок лимона, щепотку соли, перемешать. Добавить кедровое масло, снова перемешать — блюдо готово, *рис. 2*.

Обычный рис особой питательной ценности не представляет — там в основном пустые углеводы. А вот на дикий стоит обратить внимание. Очень благотворно влияет на всю нервную систему. К сожалению, прорастить дикий рис не удастся, потому что он, как правило, подвергается высокотемпературной обработке с целью длительного хранения.

Блюдо готовится подобно бобовым, с той же заправкой — помидор, чеснок, перец. Только масло подходит лучше кедровое. Никакого другого, более сильного соуса дикий рис не требует, потому что и так имеет достаточно насыщенный вкус. В продаже встречается редко, но через Интернет можно всегда найти и заказать.







1. Дикий рис, перец, чеснок, лимон, помидор





2. Дикий рис с помидорами, перцем и чесноком



# Живые конфеты

*Кедровая мука 200 г*

*Грецкий орех 100 г*

*Живое какао 250 г*

*Мед 250 г*

Живые конфеты не только не вредные, а напротив, очень полезные и, можно сказать, вдохновляющие, потому что состоят из живых, и притом стимулирующих компонентов, *рис. 1.*





Кедровый жмых (в размолотом виде кедровая мука) — это то, что остается после отжима масла из кедровых орехов. Очень питательный продукт. Содержит до 45% белка. И весьма вкусный. Найти можно в магазинах натуральных продуктов или заказать в Интернете.

Грецкий орех — пища для мозга и долголетия. Очень благотворно воздействует на организм, укрепляет, обостряет чувства. Не рекомендуется превышать норму — не более 10 орехов в день.

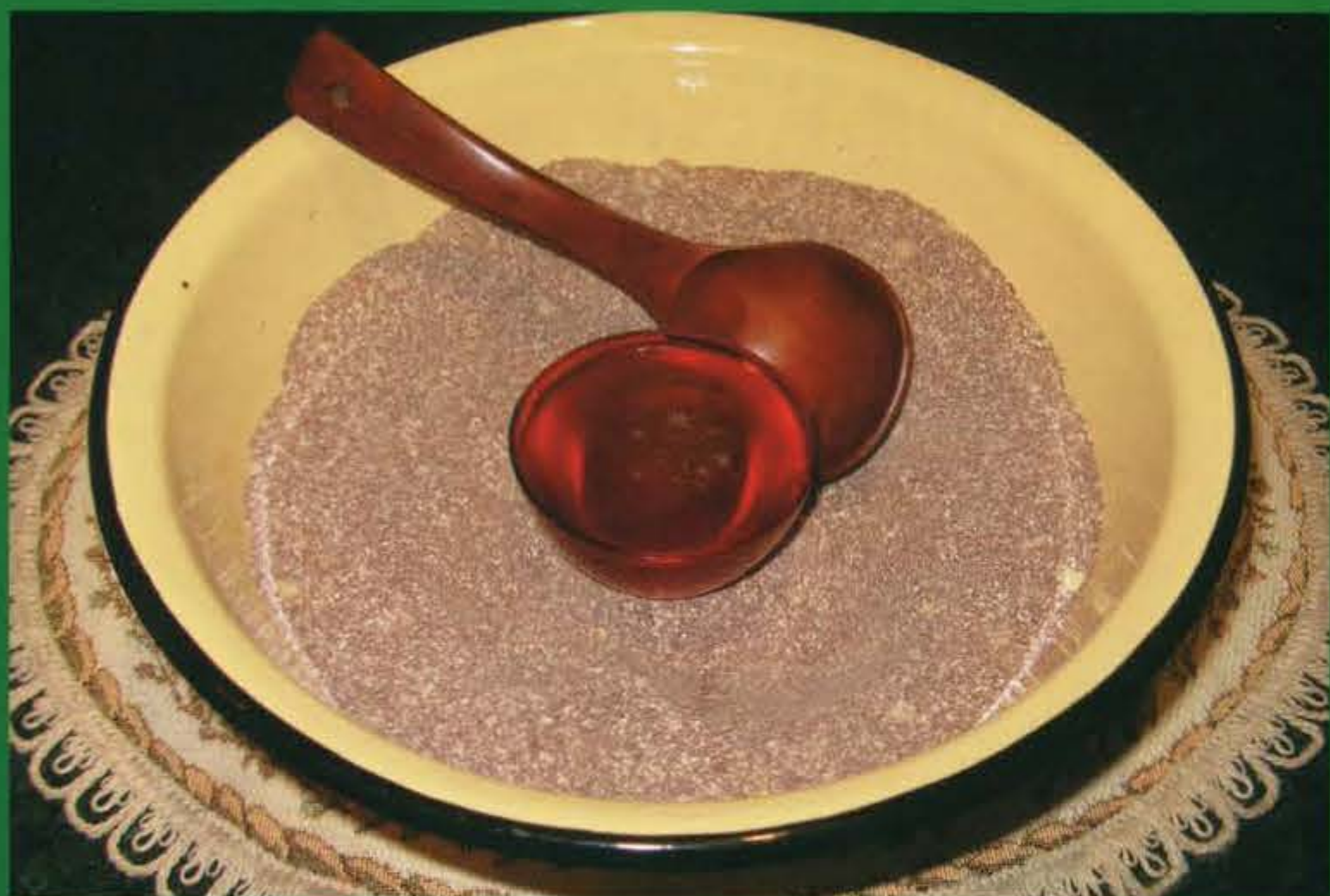
Живое какао — натуральный стимулятор. Если вам для работы требуется допинг и хочется сладкого, то хорошей альтернативой кофе, и более того, полезной альтернативой, может стать дикое живое какао — то, которое произрастает в естественных условиях и не подвергается термообработке.

Из достоинств живого какао можно перечислить следующие: антидепрессант, сильнейший антиоксидант, богатый источник микро- и макроэлементов, стимулирует работу мозга, укрепляет сердечно-сосудистую систему, стабилизирует нервную систему и сон, улучшает внешний вид, общее самочувствие и настроение.

Содержит мало кофеина, там другая «дурь» — теобромин. Теобромин, в отличие от кофеина, не вызывает последующей рецессии, интоксикации, привыкания и прочих побочных эффектов. С кофеином жить хорошо, а без кофеина — еще лучше.







Преимущество дикого какао еще в том, что оно не содержит никакой химии, которой неизбежно удобряются плантации культурного какао. Вообще, обычный шоколад — довольно токсичный продукт, но не потому, что какао-бобы изначально включают в себя какие-то вредные вещества, а потому что это большой бизнес.

Бизнес не интересуется здоровьем и экология — только низкая себестоимость и прибыль. А для этого требуется много удобрений. А в конечный продукт — шоколад или конфеты — добавляется еще изрядная порция химии. Вот так и получается токсичный продукт. То же самое касается кофе и чая. Поэтому нужно всегда искать экологически чистые, биопродукты. А блюда из них лучше делать самим.

Какао-бобы размолоть на кофемолке в несколько приемов. Сразу помногу закладывать нельзя, потому что какао богато маслом. Нужна достаточно мощная кофемолка (170 Вт — хорошо). Но не жерновая, а обычная, поскольку жернова забиваются.

Орехи порубить ножом на доске. Все сухие ингредиенты смешать, *рис. 2*. Добавить мед, не очень густой (если твердый, растопить на водяной бане, не выше 41 °С). Вкус конфет зависит от меда. Лучше брать мед нейтрального, невыраженного вкуса.



Замесить тесто. Это достаточно трудоемкая процедура, но выполняемая. Мять руками до тех пор, пока тесто не станет эластичным, как пластилин. Разделочную доску выстелить пергаментом, раскатать тесто колбасками и порезать на равные доли, *рис. 3*.

Наконец, вылепить шарики или другие фигурки, убрать в холодильник, *рис. 4*. Готовые конфеты будет целесообразно упаковать — завернуть в фольгу или целлофановые пакетики. В холодильнике хранятся довольно долго — до месяца, а то и больше.

Данные конфеты вы найдете более чем удовлетворительными. Можно еще одновременно с какао размолоть маленькую палочку корицы, или стручок ванили, или даже немного перца. Но это — по вкусу. Сначала попробуйте сделать конфеты без приправ.

Удобно брать в дорогу, например, в самолет, где обычно подают непотребную — матричную еду. (А ведь было время, в самолетах кормили натуральной пищей!) Или например, перед ответственным мероприятием (выступлением, экзаменом) можно съесть такую конфету, и получить заряд бодрости и ясности ума. Только, для лучшего эффекта — на голодный желудок, и не мешать с другой пищей.







1. Какао, мед, грецкий орех, кедровая мука





2. Смешать, добавить мед, замесить тесто





3. Раскатать колбаски и нарезать





4. Скатать шарики, завернуть в фольгу



# Ракообразные

Ракообразных (крабы, раки, креветки — те, которые выловлены, а не выращены в аквакультуре) можно отнести к чистой пище, если не делать из них салат-оливье, а употреблять в простом, особенно в сыром виде.



Было время, когда, купаясь в Черном море, можно было поймать несколько здоровенных тигровых креветок, тут же съесть их, и на обед идти не надо. Сейчас и экология уже не та, и природные богатства поистощились.

При отсутствии свежих ракообразных, сойдут и вареные, если ваш рацион еще не чисто растительный и хочется себя побаловать. Баловать себя, конечно же, иногда можно и нужно. Загонять в жесткие рамки — нельзя. Будет обратный эффект.

Важнейший принцип чистого питания — не мешать белки с углеводами (например, мясо или рыбу с картошкой, макаронами и рисом) и употреблять их с большим количеством зелени, чтобы было достаточно клетчатки. Никаких гарниров к пище животного происхождения подаваться не должно — только зелень и немного свежих овощей, *рис. 1.*





---

Ракообразных в большом количестве употреблять не рекомендуется: много животного белка — большая нагрузка на почки. А вот зелени вместе с ними — сколько сможете съесть.

В качестве зелени можно использовать ботву свеклы, редиски, морковки, а также салат, рукколу, укроп, петрушку и другие травы. Особое место среди зелени занимает зеленый лук. Его следует есть каждый день и побольше: в нем все полезное — минералы и витамины — весь необходимый минимум для организма.

В зеленом луке много кверцетина (мощный антиоксидант) и кальция в легко усваиваемой форме. Зеленый лук — это здоровые зубы, крепкие кости, красивые волосы.





1. Крабы с овощами и зеленью



# Салат с горошком

*Помидоры*

*Зеленый горошек*

*Лук репчатый и зеленый*

*Листья салата*

*Петрушка и укроп*

*Острый перец*

*Чеснок*

*Яблочный уксус*

*Масло амаранта*



Такой салат хорошо делать летом, когда появляется молодой горошек, *рис. 1*. Зеленый горошек можно употреблять в сыром виде, потому что ингибиторов там еще совсем немного. Получается витаминный салат, да плюс богатый белком, *рис. 2*.

Зимой сойдет и мороженный горошек, и мороженная брокколи, и цветная капуста. Лучше мороженные летние овощи, чем непонятно какие зимние. Зимней зелени и овощам, выращенным в теплицах, безоглядно доверять не стоит. Следует искать надежных поставщиков экологичной продукции, либо довольствоваться морскими водорослями.



Салаты заправляются равными долями уксуса и легкого масла — тыквенного, кедрового, расторопши, льна. При сочетании уксуса с легким маслом очищается печень. Для печени самое ценное масло — расторопшечное. Льняное масло так же полезно, как рыбий жир, и может заменить его.

Легкое масло содержит большее количество полиненасыщенных жирных кислот, которые не только эффективно питают, особенно мозг, но и очищают, особенно сосуды. Легкое масло, в отличие от тяжелого (подсолнечного, оливкового), смывается с посуды даже холодной водой.

Отдельного внимания заслуживает амарантовое масло. Оно считается тяжелым, но обладает целебными и омолаживающими свойствами. Его желательно употреблять понемногу каждый день, хотя бы по чайной ложке. Масло амаранта излечивает множество всяких болезней и содержит 6% сквалена — мощного антиоксиданта, который до недавнего времени добывали из печени акул.

В амарантовом масле витамин Е присутствует в своей редкой токотриенольной разновидности, которая в 40–50 раз эффективнее обычных токоферольных форм. А токоферол, как известно, — витамин молодости. Чистое масло амаранта стоит достаточно дорого, но приобретать имеет смысл именно чистое, 100%.







1. Салат, петрушка, укроп, горошек, лук, чеснок, помидоры, перец





2. Салат с зеленым горошком



# Грибное рагу

*Картофель 1 кг*

*Грибы 700–800 г*

*Репчатый лук 300–400 г*

*Подсолнечное масло 1–2 ст. л.*

*Перец черный горошек 1 ч. л.*

*Лавровый лист 3 шт.*

*Укроп, петрушка*

*Соль 1 ч. л.*

Летом и осенью, когда в лесу и на рынке полно грибов, трудно устоять перед соблазном, *рис. 1*. Грибы у приверженцев живого питания принято считать пищей, которая плохо усваивается. Однако ежи и белки так не считают. Да и наши предки активно использовали все дары леса без исключения. Так что и мы не будем привередничать.

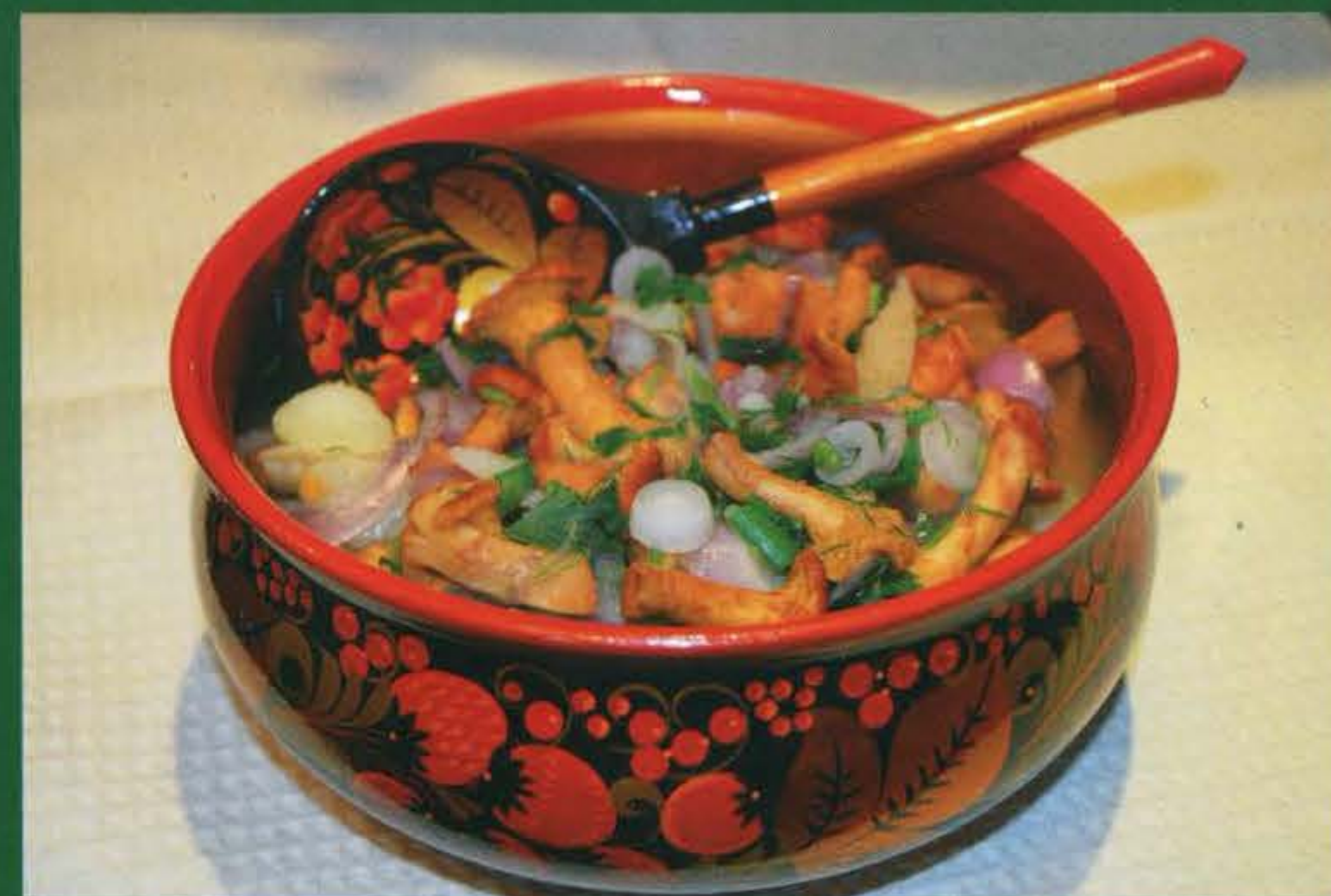


Налить половину кастрюли воды, загрузить туда промытые и порезанные грибы, довести до кипения, воду слить. Если грибы благородные (белые, подберезовики, подосиновики) и собраны в экологически чистом месте (не возле дороги), этого можно не делать. Но перестраховаться не помешает.

Залить грибы новой водой, чтобы немного покрывала сверху, добавить перец, лавровый лист, соль, довести до кипения. Загрузить картошку, порезанную на четыре части, довести до кипения, добавить масло, варить минут 5–10, до готовности картошки, помешивая.

В самом конце добавить зелень и репчатый лук, порезанный кружочками. Размешать и выключить огонь. Репчатый лук и зелень не варится — только размешивается. Если хочется, чтобы блюдо напоминало по вкусу маринованные грибы, в самом начале добавить 5 штук душистого горошка, 2–3 гвоздики и 3–4 столовых ложки яблочного уксуса, *рис. 2*.

Блюдо достаточно сытное и, по ощущениям, вполне чистое. Маринованные и соленые грибы тоже приемлемы, в небольших количествах. Суп из сушеных грибов — иногда возможно. Жареные на сковородке грибы не рассматриваем — это, конечно, более вредное блюдо, чем рагу, которое готовится на воде и быстро. Лисички, кстати, — хорошая профилактика рака.







1. Лисички, картошка, лук, перец, укроп, петрушка





2. Грибное рагу



# Энергетический коктейль

*Кедровый жмых (мука) 200 г*

*Пыльца с медом 150 г*

*Какао 100 г*

*Перга 70 г*

*Имбирь 50 г (корица)*

*Вода — довести до 1,8 л*

Из кедрового жмыха и живого какао можно приготовить, помимо энергетических конфет, очень питательный коктейль, который будет работать как натуральный допинг, а также источник белка при тяжелой физической и умственной работе.





Какао-бобы размолоть на кофемолке в несколько приемов, как в рецепте «Живые конфеты», *рис. 1*. Пыльца берется из расчета, что она с медом — так лучше хранится. Если отдельно, тогда 60 г пыльцы и 90 г меда. Аналогично перга — обычно в смеси с медом, но если отдельно, тогда 30 г перги и 40 г меда.

Корень имбиря порезать. Если вместо имбиря кладется корица, то ее требуется размолоть вместе с какао — небольшую палочку, 3 г. Залить в блендер воду наполовину. Загрузить туда все компоненты, слегка размешать, воды долить до максимума, *рис. 2*.







Запустить блендер сначала на низких оборотах, потом на высоких — всего в течение 45 секунд. Разлить в банки и убрать в холодильник, *рис. 3*. Если есть мороженица, можно сделать мороженое — вкусное, необычное. Но и сам напиток — нежный, бархатный и сильный.

В составе коктейля перга — это пыльца, прошедшая ферментацию в сотах. Пчелы питаются ею зимой — пчелиный хлеб. По всем показателям превосходит пыльцу. Идеальная пища. Перга пыльцу дополняет, поскольку содержит ферменты, необходимые для усвоения пыльцы. Ну и сама пыльца — концентрированная пища, богатая белком (свыше 40%), а также всевозможными витаминами и минералами.

Имбирь — тоже очень полезный продукт. Улучшает кровообращение мозга, тонизирует, снимает усталость, освежает и согревает одновременно. Афроизиаки.





1. Пыльца, перга, какао, кедровая мука, имбирь





2. Залить водой и размолоть в блендере





3. Разлить по банкам, хранить в холодильнике



# Патиссоны

*Патиссоны*

*Помидоры*

*Сладкий перец*

*Острый перец*

*Чеснок*

*Подсолнечное масло*

*Соль*





Патиссоны — самые вкусные овощи из семейства тыквенных. Молодые даже чистить не надо. Готовится просто и быстро. Все порезать ломтиками, чеснок и острый перец — мелко. Добавить немного соли и масла, смешать, выложить на противень. Соотношение ингредиентов брать по предпочтениям, *рис. 1*.

Поставить противень в разогретый аэрогриль, температура — 200 °С, время — 35 минут, скорость — средняя. Аналогично в духовке. Если продукта достаточно много относительно площади поверхности противня, тогда раза три за время готовки придется помешать. Блюдо достаточно вкусное и чистое, *рис. 2*.







1. Патиссоны, перец, помидоры, чеснок





2. Патиссоны в аэрогриле



# Морская капуста

*Морская капуста 100 г*

*Лук репчатый 1–2 шт.*

*Чеснок 5 зубков*

*Острый перец 1 шт.*

*Яблочный уксус 2 ст. л.*

*Кедровое масло 1 дес. л.*

Морская капуста (ламинария) — это полноценный заменитель зелени зимой. Да и не просто полноценный, а превосходный, наверно. Богатейший источник всех витаминов и минералов, какие только требуются организму. Реликтовая еда. Плазма крови по своему составу сходна с ламинарией.

Если капуста сушеная, то главная проблема — освободить ее от песка, *рис. 1*. Для этого налить в таз холодной воды, поместить туда капусту, быстро помешать, выгрузить в дуршлаг, воду вылить. Данную процедуру повторить три раза. Делать это надо быстро, чтобы капуста не успела набраться воды. Потому что если она наберется пресной воды, то станет безвкусной.



Для окончательного размачивания потребуется приготовить маринад. Для этого налить в кастрюлю 2 литра воды, положить туда лавровый лист — 3 шт., душистый горошек — 7 шт., гвоздику — 3 шт., соли — 2 столовых ложки, довести до кипения, поварить 1 минуту и быстро остудить кастрюлю в холодной воде.

Загрузить капусту в охлажденный маринад и помешивать в течение 2–3 минут, чтобы капуста окончательно набухла и сбросила оставшийся песок. Теперь можно ее откинуть в дуршлаг и дать постоять, чтобы вода стекла.

Лук, чеснок и перец мелко порезать в капусту, добавить уксус (либо лимонный сок), смешать. Добавить кедровое масло, опять перемешать. Блюдо можно считать готовым. Но если еще добавить проросший подсолнечник, получится еще вкуснее и сытнее, *рис. 2*. Только жевать нужно хорошо, не торопясь.

Если вы заметили, во многие блюда добавляется перец и яблочный уксус. (Семечки у перца следует удалять — они не съедобны.) Это эффективные антипаразитарные средства. А яблочный уксус (натуральный) является богатым источником минералов и витаминов, в том числе В12. Природный антибиотик и антисептик. Способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника. Выводит шлаки и токсины. Восстанавливает обмен веществ, дает оздоровительный, омолаживающий эффект. Ощелачивает организм (фруктовая кислота, в конечном итоге, превращается в щелочь).







1. Морская капуста, лук, чеснок





2. Морская капуста с проростками подсолнечника



# Ячменный суп

*Голозерный ячмень 100 г*

*Сухие водоросли вакаме 25 г*

*Помидоры 3 шт.*

*Чеснок 1 шт.*

*Кедровое масло 2 ст. л.*

*Яблочный уксус 2 ст. л*

*Острый перец 1 шт.*

*Щавель, укроп, петрушка, одуванчик, крапива*

*Вода — довести до 1,8 л*

Это живой и довольно интересный суп, по вкусу напоминает зеленый борщ из щавеля, который весной всегда кажется таким желанным после долгой зимней разлуки с зеленью. Для него потребуется два не совсем обычных ингредиента — голозерный ячмень (без оболочки) и водоросли вакаме. Если в местной продаже нет, можно найти и заказать в Интернете.



Ячмень прорастить точно так же, как пшеницу. Водоросли на минуту замочить в питьевой воде (вакаме обычно без песка), выгрузить в дуршлаг. Помидоры, чеснок, перец и зелень не крупно и не мелко порезать. Если найдется одуванчик (листья) и крапива (верхние побеги), очень хорошо. Но подойдет и ботва свеклы, моркови, редиски, *рис. 1*. Если нет щавеля, добавить еще 2 столовых ложки уксуса. Зимой — можно без зелени и помидоров, только водоросли.

Все загрузить в блендер (на дно кладутся помидоры, затем водоросли, ячмень и сверху зелень), залить водой, прокрутить на средней скорости. Загрузить оставшуюся зелень (притопить ложкой), долить до максимума воды и размолоть на высокой скорости в течение 1,5 минут. Разлить в банки и убрать в холодильник. Хранить не более 3 суток.

Блюдо очень питательное и полезное во всех отношениях. Можно употреблять с одним из молодых овощей вприкуску — морковью, свеклой, редиской, *рис. 2*.

Ячмень уже сам по себе очень полезен, а пророщенный — вообще супер-продукт. Вакаме — безусловно, пища долгожителей. Очищает кровь, обостряет ум, содержит все необходимые витамины, микро- и макроэлементы.







1. Ячмень, вакаме, чеснок, перец, помидоры, зелень





2. Ячменный суп и овощи



# Рыбная икра

Икра является наиболее сбалансированной и концентрированной едой, *рис. 1*. Даже если вы не употребляете пищу животного происхождения, будет очень полезно время от времени включать в рацион икру. Можно даже со сливочным маслом (жирность масла должна быть не менее 82%) — большого вреда не будет, и конечно, только с натуральным зерновым хлебом на закваске. Дрожжевая выпечка неприемлема — без компромиссов.

Икра должна быть соленой, а не пастеризованной. Икра, подвергшаяся тепловой обработке — мертвая. Конечно, соленый продукт не очень-то полезен для здоровья. Консерванты — тоже дело нехорошее. Но ведь и ложками есть икру, нужды нет, да и не съешь много.

При случае, если имеется свежая икра, ее можно посолить в домашних условиях. Для этого, приготовить рассол из кипяченой воды и соли. Примерно, две столовых ложки на стакан воды. Сделать пробойную икру (отделить ее от мешков) — довольно сложное и долгое занятие. Самый простой вариант — погрузить мешок с икрой, как есть, в рассол, оставить на полчаса-час и употреблять целиком.

Один нюанс: икра сильно закисляет организм. Это неблагоприятный эффект, с которым организму придется справляться, расходуя свою энергию, поскольку внутренняя среда в норме должна быть щелочной. Поэтому икру желательно употреблять вместе с ощелачивающими продуктами, какими являются, например, огурцы и зелень. Точно так же, если употребляете сыр, тогда непременно со свежими огурцами.





1. Икра минтая, мойвы, черная, красная, сельди, трески



# Ягоды

Ягоды — самая простая и эффективная еда, *рис. 1*. В особенности — лесные. Почва в лесу сохраняет свое природное естество. А возделываемая земля, так или иначе, искусственно удобряется и вырождается, поэтому садовые фрукты и ягоды значительно проигрывают лесным ягодам по содержанию витаминов и минералов.

Ягоды практически все чрезвычайно питательны и полезны. Питательная ценность, конечно же, не в калориях (хотя ягоды являются поставщиками быстрой энергии), а в микро- и макроэлементах, которые организму критически необходимы.

Вишня и черешня относятся к фруктам, но мы будем называть их ягодами, поскольку они тоже очень полезны. Вот отличительные свойства самых распространенных ягод:

*Черешня.* Снижает уровень холестерина. Благоотворно влияет на ЖКТ. Улучшает кровообращение. Содержит большое количество железа и магния. Железо повышает гемоглобин и способствует кроветворению. Магний разжижает кровь и выводит из организма вредные продукты обмена.

*Черника.* Подарок жителям северных широт. «Ограждает от болезней всяких, от живота хворь отводит, печень с почками лечит, голову ясной делает, да кровь чистит». Мощный антиоксидант. Благодаря большому количеству пектинов хорошо очищает кишечник, выводит токсины. Способствует сохранению остроты зрения и памяти. Укрепляет сосуды. Обеспечивает организм большим количеством витаминов и минералов.



*Смородина.* Кладовая витаминов и здоровья. Предотвращает рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Препятствует ослаблению умственных способностей в преклонном возрасте. Выводит камни из почек. Мощный антиоксидант. Повышает иммунитет и сопротивляемость организма. Общеукрепляющее средство. Широкий спектр целебного воздействия.

*Малина.* Натуральный антидепрессант. Полезна тем, у кого работа связана с нервным напряжением. Укрепляет капилляры. Способствует кроветворению. Очищает организм. Рекомендуются беременным.

*Земляника.* Одна из наиболее полезных ягод. Оказывает общее оздоровительное действие на организм. Содержит много витаминов группы В, С, бета-каротина, железа, кальция, фосфора. Обладает широким спектром целебных свойств. Сильнейший антиоксидант. Предотвращает раннее старение. Профилактика рака.

*Клубника.* Высокое содержание витамина С и фолиевой кислоты. Способствует кроветворению. Укрепляет сосуды. Широкий спектр целебных свойств. Хороший источник минералов. Полезна для улучшения пищеварения и профилактики сердечных заболеваний. Очищает организм. Повышает потенцию. Улучшает настроение. Насыщает всем полезным, что необходимо для здоровья, красоты, молодости.

*Вишня.* Стабилизирует нервную и сердечно-сосудистую систему. Много калия. Предупреждает возникновение сердечных приступов. Содержит редкое вещество инозит — регулятор обмена веществ. Укрепляет стенки сосудов. Сильный антиоксидант. Клетчатка и пектины способствуют очищению организма. Рекомендуются занятым на вредном производстве.



---

*Голубика.* Один из самых мощных антиоксидантов. Замедляет старение нервных клеток и мозга. Способствует восстановлению зрения. Защищает от воздействия радиации. Улучшает эластичность сосудов. Нормализует работу сердца и ЖКТ. Способствует регенерации кожи, омоложению.

*Клюква.* Чистит кровь и сосуды. Улучшает пищеварение. Повышает умственную и физическую активность организма. Содержит полный набор витаминов, антиоксидантов, микро- и макроэлементов. Много калия. Калий необходим для функционирования всего.

*Брусника.* Натуральный, природный тоник. Названа ягодой бессмертия, поскольку имеет множество целебных свойств.

*Годжи.* Тоже ягода долголетия. Ходят легенды о пользе этих ягод. Легенд настолько много, что даже начинает вызывать сомнения. Но все же на пустом месте легенды не возникают.

Целительные свойства ягод можно перечислять долго. Главный принцип: как только они появляются в вашей местности в лесу или на рынке, можете позабыть на время о фруктах и кормить себя ягодами — разнообразно и целенаправленно. Например, до обеда — только ягоды — в натуральном виде или в зеленом коктейле.

Делать это нужно по следующим причинам.

1. Ягоды полезней фруктов.
2. Организм будет запасаться микро- и макроэлементами.
3. Ягоды (особенно лесные) — для организма самый ценный продукт.
4. Употребляя ягоды систематически и во всем разнообразии, вы заметите, как многие функции вашего организма постепенно приходят в норму, а болезни и проблемы уходят.





1. Голубика, вишня, смородина, малина, черника, клубника, черешня, земляника



# Настой годжи

*Сушеные ягоды 2 ст. л.*

*Вода 1 стакан*





---

Из ягод годжи можно приготовить вкусный напиток, очень освежающий и тонизирующий. Его вкус вы непременно оцените по достоинству, если попробуете.

Сушеные ягоды залить водой (лучше живой, после активатора), можно в обычном поршневом кофейнике, и убрать в холодильник. Через некоторое время размешать, чтобы ягоды настаивались равномерно. Спустя несколько часов напиток готов.

Стакан такого напитка, вместе с ягодами, будет как ценный подарок для вашего организма — богатый набор всевозможных минералов, витаминов, аминокислот и одновременно натуральный допинг. Однако объедаться этими ягодами не рекомендуется — все-таки сильнодействующее средство.



# Простая еда

*Натуральный зерновой хлеб*

*Амарантовое (кедровое) масло*

*Молотый кайенский перец*

*Овощи, зелень*

Существует странный стереотип, будто, чтобы хорошо наесться, необходим «полноценный обед» — первое, второе, третье, да еще десерт. Однако с такой едой долго не протянешь (в смысле, долго не проживешь), поскольку принцип раздельного питания при этом соблюсти невозможно. Если питаться по принципу «все в кучу», организм засоряется, быстро стареет, болеет и плохо выглядит.

Отсюда вывод — еда должна быть максимально простая. Такого принципа придерживаются все традиционные культуры. Сложные блюда — только по праздникам. Готовить изыски каждый день нецелесообразно во всех отношениях, хотя бы по времени. А для здоровья, чем проще еда, тем лучше.



Например, кавказские (а также молдавские, румынские) пастухи-долгожители брали с собой на весь день одну лишь мамалыгу (круто заваренную кукурузную кашу), либо молодой сыр с зеленью, и были полны сил и здоровья. Разнообразие требуется только в общем ассортименте. Отдельное блюдо должно быть простым — односложным или состоящим из хорошо сочетающихся продуктов.

Самая простая и фундаментальная еда — натуральный зерновой хлеб на закваске. Хорошо сочетается с овощами, *рис. 1*. Блюдо полноценное, чистое и сильное. Больше очищает, чем засоряет. И дает больше энергии, чем отнимает. Хлеб можно (и в сочетании с овощами, пожалуй, нужно) намазать растительным маслом — амарантовым, кедровым, тыквенным. Берется десертная или чайная ложка масла и распределяется по хлебу. Если еще слегка посыпать молотым кайенским (красным) перцем, получится пикантное и сытное блюдо.





---

В давние времена работникам на Руси хватало незатейного завтрака из ржаного хлеба с водой, чтобы весь день трудиться, не зная усталости. Потому что хлеб был действительно натуральный и НАСТОЯЩИЙ, особенно когда чисто ржаной.

Считалось, если поел пшеничных булок, то ты уже не работник — и тяжесть, и в сон клонит. Пшеничный хлеб ели только по праздникам. Не потому, что пшеница была недоступна или так уж плоха. Просто есть еда для услады, а есть для силы.





1. Хлеб, салат, зеленый лук, чеснок, огурец, укроп, морковь, перец, петрушка, помидор



# Овощной сок

*Морковь 1 кг*

*Свекла 2–3 шт.*

*Помидор 3–4 шт.*

*Сладкий перец 1–2 шт.*

*Острый перец 1 шт.*

*Репчатый лук 2–3 шт.*

*Чеснок 5–6 зубков*

Одно из самых простых и полноценных блюд — овощной сок. Его можно делать как из одного вида овощей, так и в смеси. Здесь приводится рецепт, содержащий в себе великолепный букет витаминов, микро- и макроэлементов. Вкус вам понравится.



---

Самый полезный сок — из молодых овощей, когда они только с грядки и чистить кожуру не требуется. Овощи промыть в проточной воде щеткой и осушить полотенцем. Порезать дольками. Сок лучше всего делать на шнековой выжималке с крупной сеткой. Получится наиболее полноценный сок с мякотью.

Вполне самостоятельное блюдо. Эффективно очищает организм. Овощной сок (как и фруктовый или просто ягоды) следует употреблять в первой половине дня.

Еще раз повторим принцип: в течение дня в первую очередь идут блюда, которые легче и быстрее усваиваются, и лишь за ними следом те, которые усваиваются дольше. Чтобы не образовывались «пробки», подобные автомобильным.



# Свекла с чесноком

*Свекла 300 г*

*Чеснок 4 зубка*

*Острый перец 1/2 стручка*

*Подсолнечное масло 1 ст. л.*

*Яблочный уксус 1 ст. л.*

В свекле все ярко выражено — и вкус, и цвет, и полезные свойства. Вкус сладковатый, поэтому в разные блюда добавляется умеренно, как сопутствующий ингредиент, например, в борщ, винегрет, селедку под шубой. Есть свеклу как самостоятельное блюдо, подобно картошке, не особо вкусно. И очень жаль, потому что овощ очень полезный. Но есть один простой рецепт, который может вам понравиться.

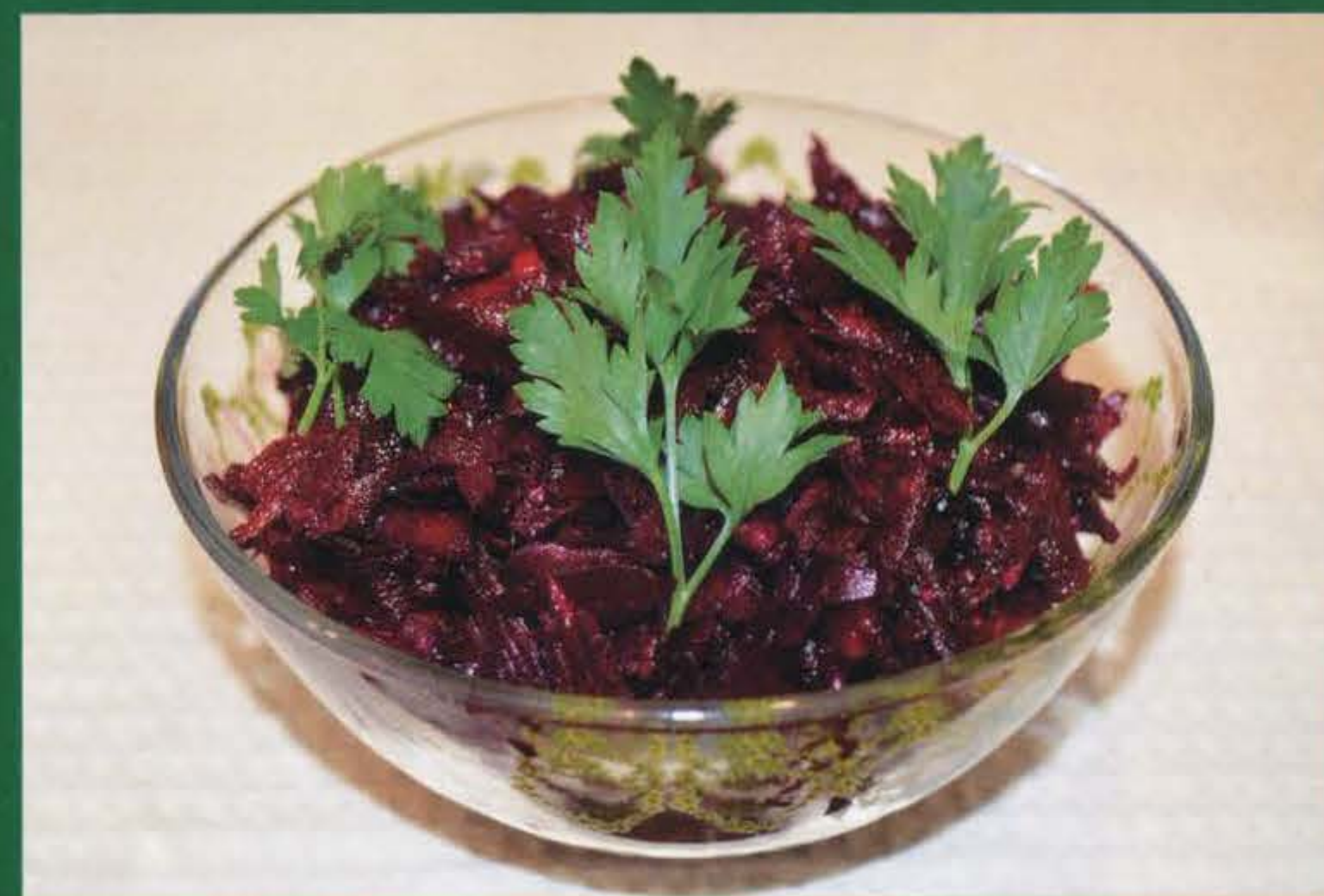




Молодые овощи варить не обязательно, *рис. 1*. Свеклу натереть на крупной терке, чеснок — на мелкой. Добавить яблочный уксус, смешать. Затем добавить масло, снова смешать. Блюдо готово, *рис. 2*. Свежую свеклу употреблять понемногу, не более одной небольшой за раз.

Старую свеклу лучше сварить на пароварке, и потом еще очистить кожуру. Готовить так же, как молодую, с добавлением небольшого количества острого перца и соли.

Свекла отличается высоким содержанием минералов, особенно йода. Содержит аминокислоты, необходимые для сердечно-сосудистой системы, и энзимы, нормализующие работу ЖКТ. Улучшает пищеварение и обмен веществ. Наличие фолиевой кислоты способствует омоложению клеток организма. Очищает почки, кровь, печень. Нейтрализует токсины, связывает соли тяжелых металлов. Замедляет развитие злокачественных опухолей. Улучшает состав крови. Укрепляет стенки капилляров. Ботва молодой свеклы имеет еще большую ценность во всех отношениях, чем сам корнеплод.







1. Свекла, чеснок, острый перец





2. Свекла с чесноком



# Живой суп из брокколи

*Брокколи 350 г*

*Сладкий перец 1 шт.*

*Острый перец 1 шт.*

*Помидоры 3 шт.*

*Лук репчатый 1 шт.*

*Чеснок 5–6 зубков*

*Яблочный уксус 3 ст. л.*

*Кедровое масло 1–2 ст. л.*

*Укроп, петрушка*

*Вода — довести до 1,1 л*



Брокколи — очень полезная капуста и для красоты, и для молодости, *рис. 1*. Летом, когда она только появляется, хочется ее как-то съесть. Самое чистое и полезное блюдо — живой суп.

Готовится просто: все овощи порезать, загрузить в блендер, добавить яблочный уксус (лимонный сок), немного масла (лучше подходит нейтральное — кедровое), залить водой и размолоть на высокой скорости. В тарелку с супом можно добавить орешков для пикантности, *рис. 2*.

Это блюдо, как и все живые, хорошо очищает организм и питает всем необходимым. Брокколи уже сама по себе — богатый источник витаминов, особенно С и бета-каротина, а также минералов, особенно калия, кальция, фосфора, натрия, железа. Вообще, огромный спектр всевозможных биологически активных веществ. Сильнейший антиоксидант. Укрепляет кости и увеличивает их плотность.







1. Брокколи, сладкий перец, острый перец, чеснок, лимон, помидоры, лук





2. Живой суп из брокколи с орешками



# Салат из брокколи

*Брокколи 300 г*

*Грецкий орех 5 шт.*

*Яблочный уксус 2 ст. л.*

*Кедровое масло 1 дес. л.*

*Перец, годжи по вкусу*



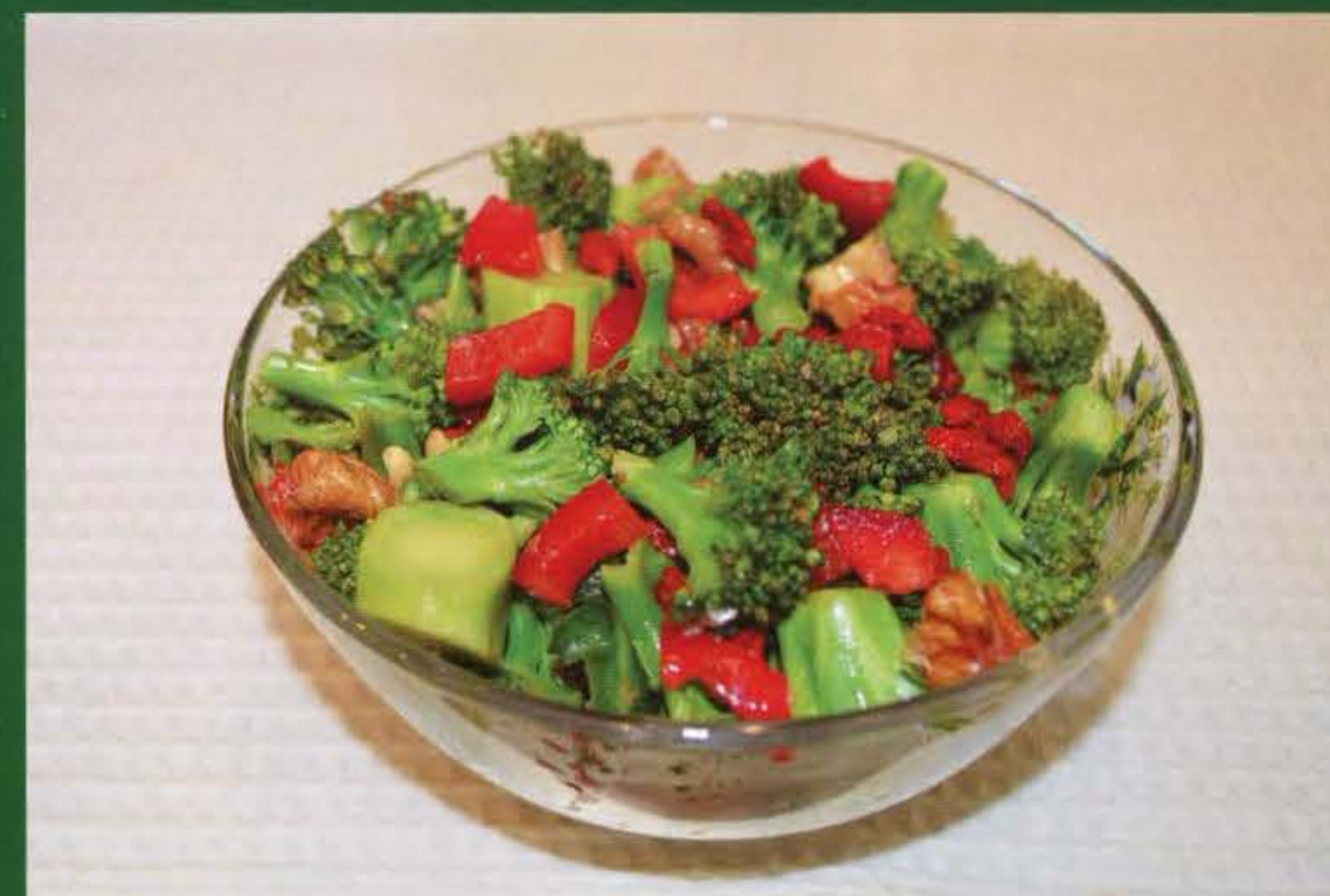
Брокколи полезна во всех отношениях, *рис. 1*. Правда, в сыром виде может быть не всем по вкусу. В то же время, варить ее нет никакого смысла — все живое будет убито и питательная ценность сильно пострадает. Однако есть неплохой компромисс — ее можно слегка бланшировать на пару, тогда вкус станет более мягкий и живость останется.



Брокколи порезать не очень мелко, загрузить в разогретую пароварку и бланшировать не более 5 минут. Грецкий орех порубить, тоже не очень мелко. Добавить уксус, размешать, добавить масло, снова размешать. (Уксус размешивается прежде масла, чтобы лучше впитался.) Это самый простой рецепт.

Можно еще добавить немного сладкого и острого перца. Вкус усилится. А еще попробуйте добавить горсть сушеных ягод годжи или клюквы. Получится интересный салат. Даже и не салат, а полноценное сытное блюдо, *рис. 2*.

Тот факт, что в бланшированной брокколи остается живость, явно ощущается зимой, когда, соскучившись по свежим овощам, вы покупаете пакетик мороженных и делаете салат. Мороженные овощи тоже бланшированные, но на вкус и по консистенции они почти как свежие. Конечно, не настолько живые, как с грядки, но все же. Зимой лучше покупать мороженные летние овощи, чем тепличные непонятного происхождения.







1. Брокколи, грецкий орех, перец







# Крем-суп из брокколи

*Брокколи 350 г*

*Лен 100 г*

*Чеснок 6 зубков*

*Яблочный уксус 2 ст. л.*

*Вода — довести до 1,2–1,5 л*

Крем-суп из брокколи — одно из самых популярных блюд. Недостаток классического рецепта в том, что он вареный и с добавлением сливок. Если мы не хотим варить брокколи, чтобы не убивать в ней все живое и полезное, а также не хотим употреблять сливки, чтобы не засорять лишний раз организм, тогда этот рецепт — хороший компромисс.



Вместо того чтобы варить брокколи, потребуется ее лишь немного бланшировать, как в предыдущем рецепте, а вместо сливок взять лен — размолоть его в кофемолке в 2–3 приема, *рис. 1*. Загрузить все в блендер, добавить чеснок, яблочный уксус (лимонный сок), залить водой и размолоть на высокой скорости. В готовый крем-суп можно добавить немного грецких орехов, *рис. 2*.

Такой суп вдвойне полезен, поскольку в нем лен — источник кальция, белка, а также масла Омега-3, очень нужного для многих функций организма, особенно для мозга. Это самодостаточное и сытное блюдо. Если используете мороженую брокколи, бланшировать ее не надо.







1. Брокколи, лен, чеснок





2. Крем-суп из брокколи с грецким орехом



# Виноградный сок

Виноград — богатый источник клетчатки, сахаров, антиоксидантов. Витаминов не так много, зато микро- и макроэлементы содержатся в большом количестве. Присутствует витамин В12. Железа в винограде в 2 раза больше, чем в яблоках. Эффективно выводит токсины и отложения солей. Повышает уровень гемоглобина и количество эритроцитов. Очень благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

В сезон зрелого винограда следует включать его в рацион каждый день, пока он продается свежий. Но каждый день есть виноград, особенно если он с косточками, может быть затруднительно. А выпить стакан сока — без проблем. Виноградный сок (свежевыжатый, конечно, — коробочные мы вообще не рассматриваем) является самостоятельной пищей премиум класса. Его нужно употреблять отдельно, ни с чем не смешивая.

Готовить виноградный сок удобней всего на шнековой соковыжималке с крупной сеткой. Тогда он получается полноценный, с мякотью. Виноград очень тщательно промыть (его, бывает, опрыскивают химикатами от вредителей). Отделить ягоды от веток. Прогнать через шнековую соковыжималку. Наслаждаться, *рис. 1*.

Хранить сок можно несколько суток в холодильнике в стеклянных бутылках. Лучше покупать мелкий виноград. Очень крупный мог быть выращен с большим количеством удобрений. Ищите надежных поставщиков экологичной продукции. Самый ценный виноград — темно-синий. В нем больше всего антиоксидантов, замедляющих процессы старения. А зимой — искать темно-синий изюм кишмиш.





1. Виноградный сок, изюм, виноград



# Киноа

Еще одно растение, заслуживающее особого внимания — киноа, культура семейства амарантовых. Самое древнее зерно, по всей видимости. Инки и ацтеки выращивали его 6 тысяч лет назад. Южноамериканские индейцы вообще знали толк в еде.

Из достоинств киноа перечислим следующие. Хорошо усваивается. Мощное общеукрепляющее средство. В нем есть все «строительные материалы» для организма, особенно растущего. Особенно богато белком и кальцием. Но и всего остального — витаминов, аминокислот, микро- и макроэлементов — в киноа больше, чем в прочих злаках. Также много клетчатки. Очень сильный продукт.



---

Вареная каша готовится просто. Промыть киноа в сите. Замочить в воде на несколько часов (можно прямо в сите). Затем выгрузить зерно в кастрюлю, залить водой. На стакан зерна берется два стакана воды, щепотка соли. Для лучшего вкуса вместо воды можно взять овощной бульон. Варить на слабом огне 15–20 минут. В тарелку добавить десертную ложку кедрового масла. Рискните еще натереть 1–2 зубка чеснока и добавить в кашу.

Однако попробуйте хоть раз прорастить киноа и приготовить живую кашу. Вас приятно удивит, насколько она вкусна, и вы поймете, что варить ее нет никакой нужды. Все делается точно так же, как с гречкой. Единственное отличие, киноа прорастает быстрее и нужно следить, чтобы она не переросла — ростки должны только проклюнуться. Годится и для завтрака (если без масла, хотя для кого-то и с маслом пойдет), и для ужина, потому что легко усваивается. Живая каша, в отличие от вареной, не только не отнимает энергию, а напротив, заряжает по полной.



# Оладьи на закваске

*Тыква (кабачок) 300 г*

*Лен 100 г*

*Пшеничная мука 100 г*

*Ржаная закваска 100 г*

*Вода 250 г*

*Соль 3–4 г*



Ржаная закваска, которая используется в выпечке домашнего хлеба (см. «кЛИБЕ»), может пригодиться и для вкусных оладьев. Обычно оладьи пекут с использованием продуктов животного происхождения, да с дрожжами в придачу. Однако с таким же успехом можно приготовить чистое, сильное и вкусное блюдо из натуральных растительных компонентов, *рис. 1*.







Достать из холодильника закваску и выложить часть в большую миску, где будет замешиваться тесто — пусть немного нагреется. Тыкву (или кабачок) натереть на крупной терке. Пшеницу смолоть в мельнице (либо найти для этого цельнозерновую муку). Лен в несколько приемов смолоть в кофемолке. Все загрузить в миску, добавить воды, немного соли, хорошо размешать деревянной лопаткой.

Накрыть миску широкой тарелкой или хлопчатобумажной тканью, поставить в теплое место, например, на крышу кухонного шкафа, на 4–4,5 часа. Тесто должно подняться. После этого тесто больше не мешать.

На противень налить немного подсолнечного масла, распределить по поверхности. Выложить тесто большой ложкой на противень в форме бугорков. Поставить в разогретую духовку или аэрогриль. Температура выпечки — 200 °С. Время — 15–20 минут. Вкус вы найдете более чем удовлетворительным, *рис. 2*.



---

Если нет закваски, можно использовать другой рецепт, более быстрый:

Тыква (кабачок) 400 г

Лен 100 г

Пшеничная мука 150 г

Вода 150 г

Соль 3–4 г

Сода 10 г

Уксус 1 дес. л.

Соду погасить уксусом, добавить к общей массе, размешать. Тесто в этом случае в расстойке не нуждается — можно готовить сразу.

Тыква — тоже из Южной Америки. Была известна еще за 5 тысяч лет до нашей эры, а может, и раньше.

Чем полезна тыква. Повышает иммунитет. Имеет высокое содержание калия, железа и бета-каротина, что обеспечивает здоровое сердце, полноценную кровь и многие другие здоровые функции. Регулирует обновление клеток кожи и укрепляет зрение. Нормализует обмен веществ и выводит шлаки. Хорошо употреблять в виде сока, особенно в сочетании с морковью. Выбирать нужно тыкву обязательно с насыщенно-оранжевым цветом мякоти — в такой тыкве всего в достатке.





1. Тыква, лен, ржаная закваска, пшеница





2. Тыквенные оладьи



# Новые рецепты хлеба

Технология приготовления натурального зернового хлеба в домашних условиях с минимальными затратами времени подробно рассмотрена в книге «кЛИБЕ». 100% ржаной хлеб, которым питались наши предки — это легко и просто. Но есть также очень полезные и вкусные смешанные варианты.

В частности, с амарантом и расторопшей. Расторопша — наверное, единственное растение на земле, которое восстанавливает клетки печени. Поэтому оно обязательно должно быть включено в рацион.

Амарант, помимо того что является высокобелковой пищей, содержит в себе сильнейший антиоксидант — сквален. У инков и ацтеков амарант был основной пищевой культурой, отчего они были здоровыми, красивыми и сильными. Для выпечки лучше всего подходит белый амарант и золотистый лен.



---

### **Хлеб «полба + амарант»**

500 г ржаной закваски  
300 г муки из полбы  
100 г муки амаранта  
100–120 г воды  
3 ст. л. семян льна  
1 ч. л. семян тмина  
12 г соли

### **Хлеб «пшеница + амарант»**

500 г ржаной закваски  
300 г пшеничной муки  
100 г муки амаранта  
120–130 г воды  
3 ст. л. семян льна  
1 ч. л. семян тмина  
12 г соли

### **Хлеб «рожь + расторопша»**

500 г ржаной закваски  
300 г ржаной муки  
100 г муки из расторопши  
190–200 г воды  
3 ст. л. семян льна  
1 ч. л. семян тмина  
12 г соли

### **Хлеб «рожь + амарант»**

500 г ржаной закваски  
300 г ржаной муки  
100 г муки амаранта  
180–200 г воды  
3 ст. л. семян льна  
1 ч. л. семян тмина  
12 г соли



---

Количество воды в рецептах указано приблизительно, потому что это в значительной степени зависит от влажности муки. Начинайте с максимального количества воды, и если верхушка хлеба просела, значит, следует немного уменьшить долю воды. Но вообще, хлеб по своей консистенции должен быть «сыроватым», это нисколько его не портит.

Расторопша может быть пророщена и высушена на дегидраторе, как и рожь, пшеница, полба. Можете попытаться прорастить амарант, но можно обойтись и без этого — трудоемкое это дело.

Количество соли в данных рецептах уменьшено в сравнении с тем, что указано в «кЛИБЕ». Полагаю, этого достаточно, а можно и до 10 г довести. Вообще, соль нужна только для приготовленной пищи — живая соли не требует.

Если пользуетесь домашней мельницей, два вида зерна следует сначала хорошо перемешать вместе, и только потом сыпать в короб мельницы. Расторопшу, амарант, лен, кунжут и другие масличные семена молоть отдельно нельзя — жернова будут забиваться. Соотношение твердых злаков и масличных семян должно быть 3:1.

Амарант, расторопша и прочие добавки кладутся именно в тесто для хлеба — не в закваску. Следует помнить, что в саму ржаную закваску, чтобы она была здоровой и сильной, мы добавляем только рожь и ничего более.

Лично я, перепробовав различные варианты, остановился на рецепте «рожь + амарант». По моему мнению, он оптимален во всех отношениях. Но иногда можно разнообразить свое меню и пробовать другие рецепты. В любом случае, амарант и расторопшу следует употреблять регулярно. Расторопшу я добавляю в живую кашу и живой суп.





Издательская группа  
«ВЕСЬ» —  
ДОБРЫЕ ВЕСТИ  
8 800 333 00 76  
<http://www.vesbook.ru>

